



**Facultad de Educación**

**MÁSTER EN FORMACIÓN DEL PROFESORADO DE EDUCACIÓN  
SECUNDARIA**

**La Educación Emocional dentro de la Acción Tutorial en el contexto del  
COVID-19**

**Emotional Education within the Tutorial Action in COVID-19's context**

**Alumna:** Chiloeches Giraldo, Carla

**Especialidad:** Matemáticas

**Directoras:** Lázaro Visa, Susana  
Briones Pérez, Elena

**Curso académico:** 2020/2021

**Fecha:** 16/06/2021

**Alumna:**

**VºBº directoras:**

Carla Chiloeches Giraldo

Susana Lázaro Visa

Elena Briones Pérez



*“El mundo nos rompe a todos,  
y después, muchos son fuertes  
en los lugares rotos”.*

***Ernest Hemingway***



## **Resumen**

La Educación Emocional es el proceso educativo que permite potenciar la conciencia emocional y social en la población adolescente. Por ello, es necesario que se trabaje dentro del contexto educativo y en especial dentro de la Acción Tutorial.

El objetivo es investigar la atención dedicada a la Educación Emocional en la acción tutorial debido al COVID-19, para posteriormente realizar una propuesta didáctica centrada en las necesidades detectadas. La metodología se basa en un análisis documental del PAT del curso académico 2019/2020 y 2020/2021, en el que se estudia la inclusión de contenidos de Educación Emocional, y en un análisis de la encuesta realizada al profesorado-tutores del mismo centro para conocer su percepción, sensibilización y trabajo sobre la Educación Emocional. Además, se ha realizado una propuesta didáctica para trabajar la Educación Emocional dentro de la Acción Tutorial basándose en las necesidades detectadas.

Existen ciertas limitaciones a la investigación debido al tamaño muestral y a la escasez de investigaciones realizadas con anterioridad, pero los resultados obtenidos parecen indicar que, a raíz del COVID-19, el profesorado ha percibido que su alumnado está más sensible emocionalmente y por ello, ha trabajado más la Educación Emocional dentro de la Acción Tutorial.

## **Palabras clave**

Educación Secundaria, Educación Emocional, COVID-19, Acción Tutorial, adolescencia, docentes, competencias emocionales, programación didáctica



## **Abstract**

Emotional Education is the educational process that allows to enhance emotional and social awareness in the adolescent population. Therefore, it is necessary to work within the educational context and especially within the Tutorial Action.

The objective is to investigate the attention dedicated to Emotional Education in the tutorial action due to COVID-19, to later make a didactic proposal focused on the needs detected. The methodology is based on a documentary analysis of the PAT of the academic year 2019/2020 and 2020/2021, in which the inclusion of Emotional Education content is studied, and on an analysis of the survey carried out to the teacher-tutors of the same center to know their perception, awareness and work on Emotional Education. In addition, a didactic proposal has been made to work on Emotional Education within the Tutorial Action based on the needs detected.

There are certain limitations to the research due to the sample size and the scarcity of research carried out previously, but the results obtained seem to indicate that, as a result of COVID-19, teachers have perceived that their students are more emotionally sensitive and therefore have worked more on Emotional Education within the Tutorial Action.

## **Key Words**

Secondary Education, Emotional Education, COVID-19, Tutorial Action, adolescence, teachers, emotional competences, didactic programming





## ÍNDICE

<b>I.</b>	<b>INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN.....</b>	<b>1</b>
<b>II.</b>	<b>MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>3</b>
<b>2.1.</b>	<b>COVID-19 .....</b>	<b>3</b>
2.1.1.	COVID-19: La gran pandemia del siglo XXI.....	3
2.1.2.	COVID-19 y Educación Secundaria .....	5
2.1.3.	Impacto COVID-19: Salud mental en la adolescencia .....	7
<b>2.2.</b>	<b>Educación Emocional .....</b>	<b>9</b>
2.2.1.	Desarrollo emocional en la adolescencia.....	9
2.2.2.	Concepto, Objetivos y Contenidos de la EE .....	10
2.2.3.	La EE en las leyes educativas de España .....	14
2.2.4.	¿Cómo abordar la EE en el contexto educativo?.....	16
<b>III.</b>	<b>MARCO PRÁCTICO .....</b>	<b>23</b>
<b>3.1.</b>	<b>Justificación del problema a investigar .....</b>	<b>23</b>
<b>3.2.</b>	<b>Problema de investigación .....</b>	<b>23</b>
<b>3.3.</b>	<b>Objetivos .....</b>	<b>23</b>
<b>3.4.</b>	<b>Diseño de la investigación .....</b>	<b>23</b>
3.4.1.	Análisis documental del Plan de Acción Tutorial .....	24
3.4.2.	Análisis de la encuesta al profesorado-tutor sobre la EE en secundaria.....	24
<b>3.5.</b>	<b>Metodología .....</b>	<b>24</b>
3.5.1.	Metodología del estudio 1 .....	25
3.5.2.	Metodología del estudio 2 .....	26
<b>3.6.</b>	<b>Resultados .....</b>	<b>28</b>
3.6.1.	Resultados del Estudio 1 .....	28
3.6.2.	Resultados del Estudio 2 .....	34
<b>3.7.</b>	<b>Propuesta didáctica: “EE en las aulas de tercero de la ESO” .....</b>	<b>37</b>
3.7.1.	Objetivos, contenidos y competencias .....	38
3.7.2.	Programación .....	39
3.7.3.	Secuencia de actividades .....	41
3.7.4.	Evaluación.....	50
<b>3.8.</b>	<b>Conclusiones, discusión y futuras líneas de investigación.....</b>	<b>53</b>

<b>IV. Bibliografía.....</b>	<b>56</b>
<b>ANEXO A: Preocupaciones docentes en el confinamiento .....</b>	<b>62</b>
<b>ANEXO B: Cuestionario docentes EE .....</b>	<b>63</b>
<b>ANEXO C: Tablas de actividades de la acción tutorial.....</b>	<b>70</b>
<b>ANEXO D: Aspectos de la EE – Cuestionario.....</b>	<b>71</b>
<b>ANEXO E: Imágenes sesión 7: El mar, el vertedero del COVID-19.....</b>	<b>73</b>

## **I. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN**

El impacto de la COVID-19 en la salud mental de la población es aún un campo por explorar, sin embargo, las conclusiones de las primeras investigaciones realizadas detallan el impacto psicológico negativo de la pandemia y remarcan la necesidad de trabajar la Educación Emocional (EE) con el objetivo de poder mitigar dicho impacto. Sin embargo, la EE parece no ser una asignatura principal dentro del currículum actual. Las leyes educativas españolas y cántabras mencionan que la educación debe fomentar la EE de manera transversal, sin que esto se articule de manera concreta en ninguna asignatura, dejando en mano de la sensibilización del profesorado y de los colegios su inclusión dentro de la actividad educativa.

Teniendo en cuenta los numerosos beneficios que aporta la EE en el desarrollo personal y social del alumnado, se ha considerado de interés en este Trabajo de Fin de Máster conocer la percepción que tiene el profesorado sobre la salud emocional de sus estudiantes debido a la pandemia que estamos viviendo, así como, la manera de abordar las diferentes competencias emocionales que menciona Bisquerra y Pérez-Escoda (2007) dentro de la Acción Tutorial. Además, se ha elaborado una programación didáctica con actividades para realizar dentro de la Acción Tutorial, que permita trabajar las competencias emocionales que parecen requerir de mayor atención según el análisis realizado y compartido en este TFM.

El marco teórico de la investigación gira en torno a los dos temas que se consideran esenciales para poder analizar la percepción del profesorado sobre el impacto del COVID-19 en la salud mental de la población adolescente, así como, para poder realizar una propuesta didáctica sobre EE. Por tanto, las cuestiones que se abordan a lo largo de este trabajo son: el COVID-19 y su impacto en la salud mental de la población adolescente; la EE, su concepto, objetivos, contenidos y su presencia en las leyes educativas; así como, la Acción tutorial como el espacio adecuado para trabajar la EE dentro del contexto educativo. y programas de EE dentro de la Acción Tutorial.

Una vez compartida la revisión teórica, en el marco práctico, se muestran los análisis y resultados de los dos estudios realizados, así como la propuesta sobre la programación didáctica en EE.

Finalmente se encuentran las conclusiones y limitaciones de la presente investigación, así como, las futuras líneas de investigación en el marco de la EE en las aulas de secundaria y el COVID-19 que se han considerado de interés.

## **II. MARCO TEÓRICO**

La escuela debe proporcionar al alumnado las habilidades sociales y personales necesarias para que sean capaces de comprender y gestionar sus emociones e identificar y manejar de manera adecuada las de los demás. La crisis causada por la COVID-19 ha supuesto un impacto en el estado emocional de toda la población y especialmente la adolescente. En consecuencia, surge la necesidad de dedicar, en el ámbito escolar, un espacio en el que poder trabajar con el alumnado la EE, siendo el más adecuado, por sus propias características, la acción tutorial.

Así, a continuación, se revisan las investigaciones vertidas sobre los temas del COVID-19 y la Educación Secundaria, la EE y, en última instancia, la Acción Tutorial.

### **2.1. COVID-19**

El COVID-19 apareció a finales del 2019 en Wuhan y debido a su capacidad de contagio, el difícil control que se tuvo del virus en China y en el resto de los países en general y el impacto en la vida de millones de personas, fue declarado pandemia por la OMS el 11 de marzo de 2020 (Serrano-Cumplido et al., 2020). En este apartado se abordan las medidas políticas adoptadas en el ámbito educativo debido a la pandemia, así como el impacto del COVID-19 en la educación y en la salud mental de la población adolescente.

#### **2.1.1. COVID-19: La gran pandemia del siglo XXI**

Las indicaciones sobre cómo proceder que el gobierno de España ha ido dando, en muchas ocasiones han sido contradictorias puesto que en un primer momento no se conocían los protocolos que había que seguir. Esto, generó un gran desconcierto y angustia entre la población que veía como el virus iba dejando atrás a muchísima gente, sobre todo, gente mayor y que no sé sabía cómo actuar.

En consecuencia, en España tras el Real Decreto/2020 de 14 de marzo se declaró el estado de alarma, decretando un confinamiento total, que tenía como objetivo poder reducir el número de contagios y frenar la primera ola, de varias que vendrían más tarde. El confinamiento total duró unas 6 semanas, en las que no se podía salir más que para hacer gestiones imprescindibles. El 29 de abril de 2020 el Consejo de Ministros realizó el Plan para la transición hacia la nueva normalidad que se dividió en cuatro fases que se fueron adaptando en función de la evolución de los datos epidemiológicos y del impacto de las medidas adoptadas, es decir, no todas las comunidades autónomas avanzaron de fase al mismo tiempo.

A continuación, en la Tabla 1 se muestra un resumen de las políticas que se tomaron, a nivel nacional y autonómico, con relación a la educación durante las diferentes fases de la pandemia.

**Tabla 1**

*Medidas COVID-19 adoptadas por el Gobierno*

Fecha	Nivel	Medidas
14/03/2020	Nacional	Confinamiento total, con la suspensión de la actividad presencial en los centros educativos. La actividad educativa se desarrolla de manera online (Gobierno de España, 2020)
28/05/2020	Autonómico	Hasta la finalización del curso 19-20 la actividad educativa sigue siendo no presencial a excepción de con alumnado de segundo de Bachillerato que se estaban preparando para la EBAU que a partir del día 8 de junio podían asistir a clase de manera presencial con carácter voluntario y excepcional.  Se permite al profesorado tener reuniones presenciales con el estudiantado más vulnerable (Ley de Cantabria 2/2020).
01/07/2020	Autonómico	A partir del 1 de septiembre de 2020 se reanuda la actividad presencial en los centros educativos (Orden EFT/22/2020)

### **2.1.2. COVID-19 y Educación Secundaria**

La pandemia y el confinamiento debido al COVID-19 ha sentado unas bases sin precedentes en la era moderna, ya que generó una situación nueva e inesperada en los procesos de enseñanza-aprendizaje. El cierre de los centros educativos creó una situación imprevista y excepcional, afectando a más de 10 millones de estudiantes. El confinamiento implicó un reajuste completo de la manera tradicional de dar clase y supuso un gran esfuerzo por parte de todo el contexto educativo para poder aprender a distancia sin experiencia previa ya que ni la sociedad, ni el profesorado, ni el alumnado estaban preparados para cambiar la manera de enseñar de una manera tan radical y rápida. Eso conllevó que el profesorado tuviera que adaptar los materiales, establecer relaciones a distancia, mediante videoconferencias, buscar la manera de trabajar con todo el alumnado, incluso con aquel que no disponía de las herramientas necesarias para poder trabajar a distancia, entre muchas otras actividades. Vieron como de un día para otro dejaban de operar de la manera en la que se estaba acostumbrado y daban un giro de ciento ochenta grados, sin previo aviso y sin tiempo de preparación, generando un impacto negativo a nivel emocional en el profesorado. Para el colectivo docente, el periodo de confinamiento no ha sido nada fácil, así lo revelan las conclusiones de la investigación realizada por Marchesi et al., (2020) en la que se expone que un 77% del profesorado encuestado se ha sentido agobiado por las exigencias laborales y el 68% considera que la nueva forma de enseñar derivada del confinamiento le ha generado bastante estrés. A su vez, el profesorado también ha mencionado que debido a la pandemia se ha sentido triste y ha tenido dificultades para dormir.

El confinamiento y la ausencia de las clases de manera presencial durante cuatro meses supuso, como ya se ha comentado, un cambio en las maneras habituales de orientar el proceso de enseñanza-aprendizaje del alumnado y de orientarlos y guiarlos en su desarrollo personal, puesto que todos los componentes que estaban involucrados en estos procesos (escuela, familia y sociedad) se han visto afectados. El confinamiento puede haber incrementado las situaciones de desigualdad, ya que el alumnado con mayores dificultades

para el aprendizaje y con situaciones familiares que no les ha permitido seguir con la enseñanza durante el confinamiento se ha tenido que enfrentar a un mayor desafío (Cáceres-Muñoz et al., 2020). Así lo demuestra un estudio realizado por Tarabini y Jacovkis (2020) realizado a docentes catalanes, en el que se pone de manifiesto que un 40% considera que parte de su alumnado ha tenido dificultades para realizar las actividades educativas propuestas durante el confinamiento, debido a la falta de dispositivos electrónicos o conexión a internet, falta de apoyo familiar, vivir en casas pequeñas y con poco espacio para estudiar, entre las causas más importantes. Asimismo, los resultados de la encuesta ponen de manifiesto que gran parte del profesorado (61,9%) se muestra preocupado ya que el confinamiento puede ser perjudicial a largo plazo en el proceso de aprendizaje del alumnado.

En la misma línea, los resultados de la investigación realizada por Marchesi et al., (2020) muestran que el profesorado está más concienciado sobre la importancia de la dimensión socioemocional en el proceso de aprendizaje, y que un 57% de los encuestados destacó que después del confinamiento iba a prestar más atención y a trabajar más en las aulas el cuidado del bienestar emocional del alumnado.

Según un estudio realizado por Trujillo Sáez et al., (2020) a docentes españoles con relación a las preocupaciones que han tenido durante el confinamiento resulta de especial interés que un 61,8% ha tenido problemas por “gestionar las emociones” del alumnado, siendo la segunda preocupación más comentada por detrás de la dificultad que tuvieron para potenciar la motivación para el aprendizaje del estudiantado (véase Anexo A).

En conclusión, en base a los estudios realizados hasta el momento, el profesorado de secundaria se muestra preocupado por el impacto de la pandemia en la adolescencia, tanto a nivel personal como académico. A su vez, las investigaciones revelan que, debido a la preocupación del colectivo docente, se fomentará el bienestar emocional del alumnado que permita mitigar el impacto de la pandemia.



### **2.1.3. Impacto COVID-19: Salud mental en la adolescencia**

El confinamiento en España duró seis semanas, en las que, salvo situaciones muy específicas la población adolescente estuvo encerrada en sus casas. Esto implicó un cambio en los hábitos y en las actividades de cada día y se pasó a una vida mucho más sedentaria. Este grupo durante el periodo de confinamiento estuvo menos activo, pasó más tiempo delante de la pantalla y menos tiempo realizando actividades al aire libre, tuvo patrones de sueño más irregulares, una dieta más pobre y redujo drásticamente las interacciones con iguales, cambios que implicaron un desajuste emocional (Balluerka Lasa et al., 2020). El impacto psicológico que ha producido la pandemia de COVID-19 es una preocupación frecuente entre los profesionales ya que la adolescencia es una etapa de alta vulnerabilidad debido a los cambios cognitivos y físicos que se experimentan (Via et al., 2020).

La mayoría de los estudios que se han ido realizando estos últimos meses dificultan la generalización de los datos encontrados puesto que o bien se han realizado a personas adultas y, por tanto, no se pueden extrapolar a la población adolescente o bien se han realizado a población de otras nacionalidades, como la china que debido a las diferencias culturales con España hacen difícil también su extrapolación. Además, existen pocos estudios cuyo objetivo principal sea examinar el bienestar emocional. El primer estudio realizado en esta línea dirigido por Orgilés, Morales, Delvecchio, Mazzeschi y Espada y publicado el 6 de noviembre del 2020, tenía como objetivo analizar el bienestar de la población infantil italiana y española de entre 3 y 18 años que se encuentran en cuarentena como medida impuesta por los gobiernos para prevenir la transmisión del COVID-19.

Las conclusiones del estudio mencionado con anterioridad revelan que los síntomas más frecuentes fueron dificultad para concentrarse (76,6%), aburrimiento (52%), irritabilidad (39%), inquietud (38,8%), nerviosismo (38%), sentimientos de soledad (31,3%), malestar (30,4%) y preocupaciones (30,1%), es decir, sentimientos relacionados con el malestar emocional debido a la pandemia y al confinamiento derivado de la misma.

En la misma línea, se ha llevado a cabo otra investigación, publicada el 3 de septiembre de 2020, a través de la Universidad de Valencia y dirigida por Tamarit, de la Barrera, Mónaco, Schoeps y Montoya-Castilla sobre los factores de riesgo y protección frente al impacto psicológico de la pandemia en la que participaron 523 adolescentes españoles con edades comprendidas entre los 13 y los 17 años. El objetivo de la investigación era examinar la influencia de variables sociodemográficas relacionadas con el COVID-19 en los síntomas de depresión, ansiedad y estrés en población adolescente durante el confinamiento. Las conclusiones del estudio demuestran que las niñas tienen más probabilidades de experimentar síntomas de depresión, ansiedad y estrés que los niños debido a las diferentes formas de socializar y afrontar sus problemas (Gomez-Baya et al., 2017). Asimismo, vivir en un hogar pequeño, sin balcones, no salir a la calle con frecuencia, buscar información relacionada con la enfermedad y la pandemia han tenido una relación positiva con los síntomas de depresión, ansiedad o estrés. Por ello, las autoras concluyeron que, debido a los resultados encontrados, es necesario que se promuevan programas de intervención en los que se trabaje la salud psicológica y el bienestar adolescente con el objetivo de prevenir que en el futuro se puedan desarrollar patologías emocionales.

Es importante y necesario que se detecten rápidamente los problemas de salud mental derivados de la pandemia causada por la COVID-19 para que se pueda intervenir de una manera inmediata y eficaz para así mitigar los efectos a largo plazo (Espada et al., 2020). Para ello, es imprescindible que los profesionales en educación reciban formación para detectar los problemas psicológicos, y tal y como manifiesta el profesorado reciban formación en programas enfocados a mejorar las habilidades prosociales en la adolescencia (Orgilés et al., 2020).

A pesar de que aún no hay datos suficientes y de que la literatura actual sobre COVID-19 y el impacto psicológico en la adolescencia es aún escasa, las conclusiones de las investigaciones realizadas muestran la necesidad de dedicar tiempo y esfuerzos a trabajar la EE y mejorar el bienestar emocional en esta etapa, tanto en el contexto educativo como en el contexto personal. Asimismo,

lo ha puesto de manifiesto la Asociación Española de Pediatría (AEP) indicando que la pandemia de COVID-19 ha duplicado los menores que han tenido que ser ingresados por trastornos mentales, constatando un repunte de las consultas por ansiedad y síntomas obsesivo-compulsivos depresión y autolesiones consecuencia de la crisis generada por el coronavirus (AEP, 2020).

Por ello, es importante que las acciones a nivel social y educativo que se tomen a partir de ahora se apoyen en los resultados actuales para diseñar políticas efectivas que mejore la salud mental en la adolescencia y que, la pandemia no aumente la posibilidad de mostrar cuadros psicológicos en el futuro.

## **2.2. Educación Emocional**

La EE debe formar parte del currículum puesto que permite al alumnado conocer y hacer un buen uso de sus emociones, así como, entender las de los demás. En este apartado se define el concepto de EE, sus objetivos, contenidos y la manera de abordarse dentro de la Educación Secundaria, además, se analiza la presencia de la EE en las leyes educativas españolas.

### **2.2.1. Desarrollo emocional en la adolescencia**

La OMS define la adolescencia como el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce entre los 10 y 19 años, es decir, entre la niñez y la edad adulta, siendo una etapa de transición caracterizada por un ritmo acelerado de crecimiento y cambios (Organización Mundial de la Salud, sf).

Así pues, se podría definir la adolescencia como el periodo de maduración física, psicológica y social que permite a las personas dejar atrás la infancia y adentrarse en la adultez. La población adolescente se encuentra en un proceso de construcción de su propia autonomía, consiguiendo no solo una separación a modo conductual sino también implica lograr separación emocional (Gaete, 2015). Además, es necesario que la adolescencia no es un periodo realmente difícil para todos los adolescentes sino que depende del contexto cultural, llamado teorías socio-culturales, de la concurrencia de sucesos importantes en

la vida, entendido como el modelo focal, o del momento histórico, es decir, la teoría del ciclo vital (Briones, 2010).

En la adolescencia las emociones están a flor de piel, presentando episodios de enojo, ira, tristeza, depresión, miedo, timidez, ansiedad, etc., ya que en muchas ocasiones se sienten incomprendidos por el mundo y por ellos mismos (Belfort et al., 2011). Tienen muchos cambios de personalidad, sin motivos aparentes y se muestran muy irritables con todo lo que les rodea. Además, en la mayoría de casos, suelen mostrarse indiferentes o sin falta de interés por lo que están haciendo, que se traduce en una actitud defensiva (Fernández Poncela, 2014).

Por tanto, la adolescencia en términos generales se define como un periodo de cambios a nivel emocional, cognitivo y social que favorecen un mar de emociones, que en ocasiones pueden resultar difíciles de comprender y de gestionar (Bauzá Colom y Fernández Benassar, 2009). El profesorado, con el objetivo de proporcionar una educación integral y holística al alumnado, puede trabajar la EE del alumnado para acompañarlos en el crecimiento personal y emocional que están experimentando, aportando las herramientas necesarias para afrontar los cambios que están viviendo (Marconi, 2018).

### **2.2.2. Concepto, Objetivos y Contenidos de la EE**

Las emociones nos acompañan en todas y cada una de las situaciones que las personas vivimos a lo largo de la vida e influyen en el desarrollo global pero muy concretamente en el desarrollo de la personalidad. Juegan un papel fundamental en la educación ya que, tal y como se viene estudiando desde finales del siglo XX, estas tienen un impacto significativo en el éxito o fracaso escolar del alumnado. Por ello, trabajar la inteligencia emocional en el aula se ha vuelto un reto para la educación (Gaeta et al., 2014).

En palabras de Bisquerra (2000), la EE se entiende como:

Un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo

de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social. (p.243)

Por ello, los objetivos de la EE se dirigen a facilitar el desarrollo de unas habilidades sociales y personales que supongan los recursos necesarios para afrontar con éxito diferentes situaciones a lo largo del transcurso de la vida.

Según Álvarez et al., (2000) los objetivos que persigue la EE pueden resumirse en:

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones para gestionarlas y canalizarlas.
- Mejorar las relaciones interpersonales identificando las emociones de los demás.
- Mitigar los efectos que pueden tener las emociones negativas como pueden ser el estrés, la depresión, el miedo, etc., así como, potenciar y generar emociones positivas, como, humor, felicidad, amor, etc.
- Desarrollar la inteligencia y las competencias emocionales que permitan adoptar una actitud positiva.

Así pues, en base a los objetivos mencionados con anterioridad, se puede concluir que la EE se entiende como un proceso educativo con dos finalidades claras. Por un lado, pretende potenciar la conciencia emocional o personal, entendida como la experiencia emocional de cada persona de manera individual, es decir, se centra en favorecer el autoconocimiento, por ejemplo, de las propias emociones y actuar consecuentemente. Por otro lado, pretende fomentar la conciencia del otro o social, es decir, el proceso mediante el cual una persona se vincula con el campo emocional de otra persona, por ejemplo, actuando acorde a situaciones que requieren de una respuesta emocional compleja. Con el fin de lograr conciencia emocional y social se requiere de una serie de competencias que se consiguen a través de la reflexión sobre las experiencias

emocionales de las diferentes situaciones de la vida (Casassus, 2017). En concreto, trabajar la EE con el alumnado, permitirá que la población adolescente establezca y mantenga buenas relaciones sociales con las personas de su entorno, presente menos conductas agresivas, menor probabilidad de desarrollar conductas de riesgo y, por último, tenga un mayor rendimiento académico (Extremera y Fernández-Berrocal, 2013).

Para la consecución de los objetivos mencionados con anterioridad, la EE dentro del aula lleva al alumnado a movilizar y entrenar sus competencias emocionales de comprensión, expresión y regulación adecuada de las diferentes emociones a las que se deben enfrentar a lo largo de la vida. Si bien es cierto que en la actualidad no hay un consenso sobre los contenidos que debe incluir la EE, varios autores han mencionado la necesidad de incluirla en el currículum de Educación Secundaria y se han identificado diferentes competencias que debe adquirir el estudiantado.

A pesar de la ya comentada ausencia de consenso sobre el contenido a de la EE, autores relevantes como Goleman (1999) y Bisquerra y Pérez-Escoda (2007) coinciden en trabajar aquello que permita al estudiantado de Educación Secundaria llegar a un buen manejo de sus emociones y de las demás, y que sea capaz de sacar provecho y ventajas de esta buena gestión en las diferentes situaciones a las que se debe enfrentar en la vida cotidiana. En la Tabla 2 se muestra un cuadro comparativo de las diferentes competencias de la EE, así como el término que le otorgan Goleman (1999) y Bisquerra y Pérez-Escoda (2007).

**Tabla 2**

*Cuadro comparativo de las competencias emocionales y los autores*

	Competencias	Goleman (1999)	Bisquerra y Pérez - Escoda (2007)
Competencias Intrapersonales	Capacidad para poder identificar y nombrar las propias emociones, así como, reconocer y comprender las emociones de los demás	Conciencia de uno mismo	Consciencia emocional
	Capacidad que permite gestionar las emociones de una manera apropiada. Entendiendo la relación entre emoción y comportamiento. Capacidad para tener buenas estrategias para afrontar las situaciones.	Autorregulación	Regulación Emocional
	Capacidad relacionada con la autogestión personal (autoestima, actitud positiva, autoeficacia emocional). Así como, la capacidad para analizar críticamente las normas sociales y la capacidad para buscar ayuda y recursos.	Motivación	Autonomía personal
Competencias interpersonales	Capacidades que determinan la manera que tienen las personas de relacionarse con los demás, mejorando así considerablemente sus relaciones sociales.	Capacidad de relación Empatía	Competencial social
	Capacidad que permite al alumnado fijar unas metas positivas y realistas en torno a sus objetivos personales y profesionales y afrontar de manera satisfactoria todos los retos a los que deban enfrentarse.		Competencias para la vida y el bienestar

Tal y como se detalla en la Tabla 2, parece que los expertos en materia de EE tienen claro los contenidos que se tienen que trabajar, a pesar de no usar la

misma terminología para referirse a la misma competencia. De esta manera, tanto Goleman (1999) como Bisquerra y Pérez-Escoda (2007) coinciden en que se deben trabajar cuatro competencias básicas que incluyen 1) la capacidad de identificar y nombrar las propias emociones y reconocer la de los demás, 2) la capacidad que permite gestionar las emociones de una manera adecuada 3) la capacidad relacionada con la autogestión personal, autoestima, actitud positiva y autoeficacia emocional y 4) la capacidad relacionarse de una manera adecuada con los demás. Además, Bisquerra considera necesaria la inclusión de las competencias para la vida y el bienestar que incluye la capacidad de fijar metas realistas y afrontar los retos correctamente.

Sin embargo, para que la EE sea una asignatura del currículo o una competencia a adquirir dentro del contexto educativo debe quedar recogida dentro de las leyes educativas estatales y de las diferentes comunidades autónomas. A continuación, se realizará un análisis de su presencia en las leyes educativas en España y en Cantabria.

### **2.2.3. La EE en las leyes educativas de España**

La educación y por ende el currículum, desde sus inicios, se ha centrado en potenciar el desarrollo cognitivo y el conocimiento científico y técnico del alumnado, y ha dejado en un segundo plano el desarrollo emocional y personal de los mismos (Vivas, 2003).

En las diferentes leyes educativas desde 1980 no se ha hecho mención del desarrollo emocional y personal del alumnado, hasta la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo donde por primera vez, se incluyeron los aspectos emocionales del alumnado como un objetivo que debía perseguir la educación. En concreto, en el preámbulo se indica que el objetivo de la educación es *“conseguir que todos los ciudadanos alcancen el máximo desarrollo de todas sus capacidades, individuales y sociales, intelectuales, culturales y emocionales...”*. Además, en el artículo 71 se añade que *«las Administraciones educativas dispondrán los medios necesarios para que todo el alumnado alcance el máximo desarrollo personal, intelectual, social y emocional...»*. La inclusión de la EE en las leyes



de educación fue un gran avance hacia la consecución de su objetivo primordial, que es, conseguir un desarrollo holístico del estudiantado (Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación «BOE» núm. 106, de 04/05/2006, 2006).

Las leyes posteriores, han seguido con la tendencia de incluir el ámbito personal y emocional del estudiantado como un objetivo necesario a desarrollar dentro de la educación. Así, por ejemplo, en el apartado IV del preámbulo de la LOMCE (Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa) se indica que:

Las habilidades cognitivas, siendo imprescindibles, no son suficientes; es necesario adquirir desde edades tempranas competencias transversales, como el pensamiento crítico, la gestión de la diversidad, la creatividad o la capacidad de comunicar, y actitudes clave como la confianza individual, el entusiasmo, la constancia y la aceptación del cambio.” Además, en el capítulo XIV indica que “esta Ley Orgánica considera esencial la preparación para la ciudadanía activa y la adquisición de competencias sociales y cívicas.

Aunque no se menciona de manera explícita la EE, se intuye que para que el alumnado pueda adquirir las competencias sociales y cívicas será necesario contar con esta (Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa, 2013).

Siguiendo la tendencia de las leyes ya mencionadas, la ley LOMLOE en el preámbulo incluye un apartado específico para la Educación Secundaria Obligatoria en la que identifica ya de manera explícita la EE, e indica que:

En esta etapa se debe propiciar el aprendizaje competencial, autónomo, significativo y reflexivo en todas las materias que aparecen enunciadas en el articulado, y que podrán integrarse en ámbitos. La comprensión lectora, la expresión oral y escrita, la comunicación audiovisual, la competencia digital, el emprendimiento, el fomento del espíritu crítico y científico, la EE y en valores, la educación para la paz y no violencia y la creatividad se trabajarán en todas las materias. (Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, 2020)

La EE aparece también en los artículos 19 y 24 de la LOMLOE. En el artículo 19 se incluye la EE como un principio pedagógico. En el artículo 24 se recalca que el fomento del espíritu crítico y científico, la EE y en valores y la creatividad se trabajarán en todas las materias. Tal y como ha sucedido con la LOMCE, en la LOMLOE tampoco se articula la EE en las materias específicas, por lo que no hay directrices sobre los contenidos ni la metodología a seguir. Por ende, los centros y cada docente en particular, trabaja la EE como considera oportuno. No obstante, las Comunidades Autónomas no han sacado aún las concreciones en las que se recoge específicamente el currículum de cada etapa, por lo que puede ser que en alguna ley educativa autonómica se incluya (Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, 2020).

En la LOMLOE se menciona que la EE será trabajada en todas las materias de manera transversal ya que se pretende una formación integral y holística para el alumnado. Del mismo modo, es necesario la realización de actividades concretas dentro de la Acción Tutorial que permitan al alumnado adquirir las habilidades necesarias para afrontar las diferentes situaciones de la vida.

#### **2.2.4. ¿Cómo abordar la EE en el contexto educativo?**

Considerando que la educación debe preparar a personas para la vida y que la normativa actual educativa no articula materias concretas para la EE, se ha potenciado un movimiento a favor de la inclusión en el currículo de la EE como innovación psicopedagógica (Pérez-Escoda y Filella, 2019), ya que propugna la prevención y apuesta por el empoderamiento personal de las generaciones del futuro. Así pues, mediante la EE se pretende dar respuesta a las necesidades socioeducativas surgidas durante la adolescencia.

El contexto escolar parece el espacio adecuado para promover la EE. Por un lado, se puede involucrar a las diferentes materias de forma transversal, y por otro, a través de la Acción Tutorial, en cualquier caso, el rol del profesorado es esencial en materia de EE (Bisquerra et al., 2012). El alumnado tiene, muchas

veces, como referente al docente y por esa vía acaba aprendiendo a desarrollar y a poner en práctica su propia inteligencia emocional. Además, es necesario que el profesorado tenga en consideración los cambios que está viviendo su alumnado a lo largo de la etapa de educación secundaria ya que estos pueden afectar considerablemente su proceso de aprendizaje (Álvarez Justel, 2017).

En la LOMLOE se menciona que la EE debe ser trabajada en todas las materias de manera transversal ya que se pretende una formación integral y holística para el alumnado. Sin embargo, atendiendo al objetivo principal de la EE que se basa en proporcionar al estudiantado los conocimientos y habilidades sobre las emociones que le capacite a afrontar los retos que se plantean en la vida cotidiana, aumentando su bienestar personal y social, se propone, sin ser excluyente, la Acción Tutorial como el espacio adecuado para trabajar la EE dentro del contexto educativo, así como, diferentes programas de EE.

#### *2.2.4.1. La Acción Tutorial como espacio para la Educación Emocional*

La Acción Tutorial se entiende según Álvarez González y Bisquerra (2012) como todas aquellas acciones, a nivel grupal o individual, que forman y ayudan al alumnado, y que el profesorado-tutor y el resto del personal docente realiza con su alumnado en el ámbito personal, escolar, profesional y social. Por su parte, Torrego et al., (2014) amplían esta definición concretando que las actividades que se realizan dentro de la Acción Tutorial se dirigen hacia la orientación, el acompañamiento y el seguimiento del alumnado con el objeto de que su proceso educativo se desarrolle de una manera integral y que se adecúe a sus características y necesidades. Por ende, la finalidad última de la Acción Tutorial debe ser la de potenciar el desarrollo personal del individuo, fomentar el pensamiento crítico y la capacidad para tomar decisiones de una manera consciente y responsable (Expósito López, 2014).

Una vez analizadas las definiciones que han realizado diferentes autores, la Acción Tutorial se podría definir como el conjunto de actividades de orientación académica y personal integradas en la función docente. Por tanto, las actividades las realiza todo el profesorado, pero en especial el tutor o la tutora, y permiten al

alumnado adquirir unas habilidades y conocimientos básicos que le ayuden a desarrollarse como persona más allá de los conocimientos teóricos de las materias que dictamina el currículum.

Profesionales en el campo de la investigación sobre la EE, como Bisquerra (2015), consideran importante que la Acción Tutorial en la Educación Secundaria permita que el alumnado trabaje las habilidades necesarias para poder afrontar las diferentes situaciones del día a día, en base a tres dimensiones:

- Dimensión educacional o académica: conjunto de actividades que permitirán al alumnado desarrollarse a nivel académico, mejorando los hábitos de estudio y las estrategias y las técnicas de estudio.
- Dimensión de desarrollo profesional: ayudar al alumnado a formar su futuro personal y profesional. Fomentando la creación de una identidad profesional, planificando y ofreciendo información acerca de las opciones disponibles, evitando caer en estereotipos y permitiendo que el alumnado tome las decisiones más adecuadas basándose en sus capacidades, habilidades e intereses.
- Dimensión personal-social: conjunto de actividades que permiten al alumnado tener un buen conocimiento de sí mismo, adoptar un estilo de vida saludable, tener actitudes positivas, respetar a los demás, tomar decisiones efectivas y adecuadas, y desarrollar habilidades que mejoren las relaciones interpersonales, que le permita mejorar la resolución de los conflictos y el autoconocimiento, y gestión de sus propias emociones.

Esta última dimensión supone el espacio adecuado para que los profesionales puedan trabajar la EE con su alumnado, con el objetivo, de proporcionarles una educación integral. Por ello, a continuación, se realizará un análisis de los distintos programas de EE es que permitirán ver los objetivos y los contenidos de estos.

#### *2.2.4.2. Programas de Educación Emocional*

La normativa educativa actual no articula materias concretas para la EE, sin embargo, y con el objetivo de proporcionar una educación integral al alumnado, el profesorado de Educación Secundaria se muestra cada vez más predispuesto a trabajar la EE en las aulas y esto ha hecho que surjan varios programas en los que se detallan actividades para trabajar sus contenidos.

A continuación, se muestran diferentes programas de EE para el alumnado de Secundaria que se han considerado de interés ya que están enfocados en la Acción Tutorial y trabajan las habilidades del modelo pentagonal de competencias emocionales de Bisquerra y Pérez-Escoda (2007).

Con el objetivo de valorar y comparar los programas de EE para el alumnado de Educación Secundaria se tendrán en cuenta los criterios mencionados por Pertegal et al., (2010) que permiten considerar si un programa va a tener un impacto positivo en la EE en el alumnado. Los criterios son los siguientes:

- Intensidad y continuidad en el tiempo, que permitan una formación global al alumnado.
- Consideración del clima del centro educativo.
- Carácter multifocal o multidominio: programas con componentes múltiples y que implican a todo el contexto educativo (familia-escuela-comunidad).
- Formación al profesorado y fomento de su implicación en las actividades.

En la Tabla 3 se analizan, atendiendo a dichos criterios, diferentes programas de EE dentro del contexto educativo, que se focalizan en la Acción Tutorial.

**Tabla 3**

*Programas de Educación Emocional*

Programa	Número de sesiones/ actividades	Objetivos y descripción del programa	Características			
			Intensidad continuidad	Cambio clima aula	Carácter multifocal	Formación profesorado
Programa de Competencia social «Ser persona y relacionarse: habilidades cognitivas y sociales y crecimiento moral» (Segura, 2002)	5 sesiones	<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollar la competencia social de la población adolescente, trabajando las relaciones interpersonales.</li> </ul> <p>El programa trabaja las habilidades cognitivas, crecimiento moral y las habilidades sociales y el control emocional.</p>	No.	Sí.	Sí.	Sí
PECEMO. Programa Educativo de Crecimiento Emocional y Moral (Alonso Gancedo e Iriarte Redín, 2005)	32 actividades	<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajar la autoconciencia, la autoestima y la confianza en uno/a mismo/a</li> <li>- Mejorar la toma de decisiones y ser consciente de la responsabilidad personal</li> <li>- Mejorar la empatía y las relaciones interpersonales.</li> </ul> <p>El programa profundiza en las conexiones entre la conciencia emocional y el desarrollo moral</p>	Sí.	Sí.	Sí.	No
INTEMO. Programa de habilidades emocionales para jóvenes de 12 a 18 años (Ruiz et al., 2013)	12 sesiones	<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Percepción y expresión emocional</li> <li>- Conciencia de las emociones propias</li> <li>- Comprensión emocional de los demás</li> <li>- Regulación emocional</li> </ul> <p>Programa para trabajar las habilidades emocionales con jóvenes de 12 a 18 años.</p>	Sí.	Sí.	Sí.	No

PREDEMA. Programa de educación emocional para adolescentes (Montoya García, Postigo Zegarra y González Barrón, 2016)	11 sesiones	Objetivos: - Bienestar psicológico - Convivencia escolar - Compromiso académico - Identidad saludable El programa pretende educar en emociones desde la emoción.	No.	Sí	Sí.	No
Bienestar personal y social: un programa de promoción para adolescentes (López, Carpintero, Del Campo, Lázaro, y Soriano, 2007)	7 sesiones	Los objetivos del programa son: - Promover el desarrollo de los factores que permiten a la población adolescente buscar el bienestar propio y de los demás - Evaluar los cambios que se producen en el bienestar del alumnado una vez se ha aplicado el programa - Obtener información que permita mejorar el desarrollo del programa El programa tiene contenidos referidos al concepto de ser humano, valores y desarrollo moral, autoestima, empatía, habilidades para la comunicación interpersonal y autocontrol.	No	Sí	Sí	No
Banco de herramientas audiovisuales para la promoción de competencias personales y sociales (Fundación Botín, 2020)	96 actividades	Objetivo del programa - Abordar el contenido esencial de EE en la Educación Secundaria. Dentro del programa se proponen actividades para trabajar el desarrollo afectivo, cognitivo, social y afectivo del alumnado.	Sí.	Sí.	Sí.	Sí

Nota: No hay un consenso a la hora de organizar los programas. Por sesiones, se refiere a unidades didácticas, entendidas como a la organización de actividades que incluyen unos objetivos comunes y temporalización aproximada de una hora para poder realizar durante las horas de tutoría. Por actividades, se entiende al número de ejercicios que incluye el programa, sin una temporalización ni organización.

A modo de resumen, todos los programas seleccionados tienen como objetivo que el estudiantado de Educación Secundaria trabaje dentro del contexto educativo y a través de actividades lúdicas la EE. Si bien no hay un consenso en el número de actividades a realizar o el número de sesiones en las que se deben desarrollar, todos los programas agrupan las actividades en base a las áreas de desarrollo a las que están vinculadas. La mayoría de los programas pretenden que haya una continuidad durante los diferentes cursos de la Educación Secundaria Obligatoria, pues proporcionan actividades para los diferentes cursos. Tal y como se puede ver en la tabla resumen anterior todos los programas tienen un enfoque multifocal ya que trabajan más de una competencia, mejorando así el clima del aula pues es uno de los principales objetivos de la EE. En relación con la formación al profesorado la mayoría de los programas aportan información sobre los objetivos y la metodología a seguir, sin embargo, a excepción del banco de herramientas para la promoción de competencias personales y sociales (Fundación Botín, 2020) que dedica buena parte de su programa a explicar de manera teórica y detallada qué es la EE, la adolescencia y las competencias que se pretenden trabajar, los demás programas no hacen hincapié en ello.

En este punto, consideramos de interés conocer cómo se han abordado todas estas cuestiones en los centros educativos de Cantabria, centrando el estudio en un centro en concreto de dicha Comunidad Autónoma, para así poder presentar una programación didáctica sobre Educación Emocional basada en las necesidades detectadas en los análisis.



### **III. MARCO PRÁCTICO**

#### **3.1. Justificación del problema a investigar**

La educación tiene como finalidad el desarrollo de la personalidad integral y global del estudiante. La pandemia producida por la COVID-19 ha tenido un alto impacto en la salud emocional de la población adolescente (AEP, 2020). Así pues, la presente investigación pretende en primer lugar, indagar en la manera de abordar la EE, por parte del profesorado en las aulas de secundaria, a raíz de la COVID-19 y, en segundo lugar, realizar una programación didáctica que responda a las necesidades detectadas en esta materia atendiendo al modelo pentagonal de competencias emocionales de Bisquerra y Pérez-Escoda (2007).

#### **3.2. Problema de investigación**

¿Cómo se está abordando y cómo se puede abordar la EE en las aulas de secundaria a raíz de la COVID-19?

#### **3.3. Objetivos**

Los objetivos que se pretenden conseguir con la realización de esta investigación son los siguientes:

1. Analizar la EE recogida en el plan de Acción Tutorial antes y tras un curso académico de COVID-19.
2. Estudiar desde la perspectiva del profesorado la detección de necesidades en EE en las aulas de secundaria en este contexto COVID-19.
3. Diseñar una propuesta que permita dar respuesta a las necesidades en EE del estudiantado desde la Acción Tutorial.

#### **3.4. Diseño de la investigación**

En la presente investigación se llevarán a cabo dos tipos de estudio, el primero consiste en un análisis documental del PAT, y el segundo en un análisis

de la información recogida mediante una encuesta dirigida al profesorado tutor sobre la EE en secundaria.

#### **3.4.1. Análisis documental del Plan de Acción Tutorial**

Con la finalidad de poder analizar la EE recogida en el Plan de Acción Tutorial (PAT) se ha llevado a cabo un análisis documental del PAT del curso académico 2019/2020 y 2020/2021 en un centro de Educación Secundaria Obligatoria.

Este estudio supone un análisis de documentos oficiales ya que es un material interno del propio centro que ha sido generado por el mismo y en el que se incluye información sobre la dinámica interna, el organigrama, la normativa, y las funciones, entre otras (Del Rincón et al., 1995).

En el análisis se valorará la inclusión de la EE dentro de los objetivos a alcanzar por la Acción Tutorial, así como, las actividades que se pretenden realizar en materia de EE. Además, se realizará una comparación entre el PAT de dos cursos académicos para ver si, a raíz del COVID-19, se ha hecho más hincapié a la EE dentro de la Acción Tutorial.

#### **3.4.2. Análisis de la encuesta al profesorado-tutor sobre la EE en secundaria**

Con el objetivo de estudiar, desde la perspectiva del profesorado, la detección de necesidades en EE en las aulas de secundaria en el contexto COVID-19 se ha llevado a cabo una investigación cuantitativa y cualitativa, mediante un cuestionario que pretende identificar y valorar la manera de trabajar las dimensiones y componentes de la EE.

### **3.5. Metodología**

En este apartado se describe la metodología que se ha seguido en la realización de los dos estudios. En el estudio 1, sobre el análisis del PAT se detallan los instrumentos para la recogida de la información y los pasos seguidos

en el análisis. En el estudio 2, se describe la muestra de participantes, el cuestionario creado ad hoc para la recogida de información y el procedimiento seguido.

Esta investigación fue aprobada por el Comité de Ética de Proyectos de Investigación de la Universidad de Cantabria, por lo que han observado todas las consideraciones a salvaguardar cuando se recaba información personal.

### **3.5.1. Metodología del estudio 1**

#### *3.5.1.1. Instrumentos para la recogida de información*

Dado que el estudio del PAT del curso académico 2019/2020 consiste en identificar las actividades que se llevaban a cabo sobre EE en la Acción Tutorial antes de la pandemia generada por el COVID-19, se han analizado los objetivos del PAT relativos a la EE, y se ha hecho una síntesis de las diferentes actividades que se llevaron a cabo en materia de EE.

En el análisis del PAT del curso académico 2020/2021 se ha seguido la misma dinámica, ya que se han analizado los objetivos y las actividades que se han desarrollado.

Por último, se ha hecho una comparativa de los objetivos que se incluían en un curso académico y en otro, valorando la implicación de la EE dentro de estos, así como de las diferencias y semejanzas entre las actividades llevadas a cabo.

#### *3.5.1.2. Pasos seguidos para el análisis*

En un primer lugar se han detallado los objetivos del PAT para cada curso académico y se ha hecho un análisis de los principales cambios con relación a la EE para poder determinar si debido al COVID-19 se había cambiado la manera de abordar dicha materia.

En segundo lugar, se han analizado los espacios propuestos para las diferentes actividades, permitiendo así, definir qué competencias basadas en Bisquerra y Pérez-Escoda (2007) se trabajaban.

### **3.5.2. Metodología del estudio 2**

#### **3.5.2.1. Participantes**

Con el objetivo de conferir a la investigación cuantitativa y cualitativa criterios de rigor científico, que resulten en un trabajo fiable, objetivo y con una validez tanto interna como externa, definimos la población a estudiar, así como una muestra representativa de la misma ((Bisquerra, 2004).

La población de la presente investigación se conforma por la totalidad del claustro de profesores-tutores del centro, en concreto de 12 docentes-tutores. Se ha considerado como población dicho centro ya que es donde se han realizado las prácticas y, por ende, de donde se ha podido extraer la información necesaria para la realización de la investigación.

Para conocer el tamaño ideal de la muestra para que sea representativa, se emplea la aplicación *QuestionPro*, con un nivel de confianza del 95% y un margen de error de 5%, con lo que se obtiene que el tamaño de la muestra tiene que ser de 11 docentes.

El cuestionario sobre EE en las aulas de secundaria creado ad hoc ha sido respondido por 10 de los 12 tutores que imparten clase en un centro de Torrelavega, Cantabria.

El perfil sociodemográfico que ha respondido la encuesta es mayoritariamente mujeres (60%), porcentaje acorde con la ratio de mujeres que trabajan en el centro. El 50% del profesorado encuestado lleva más de 30 años de experiencia en el mundo de la docencia y es importante destacar que tienen especialidades diferentes, tanto de Letras (20%) como de Ciencias (70%), y una encuestada (10%) es tutora y orientadora a la vez.

Un dato muy importante, es que todos han recibido formación acerca de la EE durante su trayectoria académica. En cuanto al tiempo y a los contenidos, vemos que el que más cursos ha realizado han sido 3 de 10 horas, todos los demás han realizado algún curso de no más de 10 horas.

### 3.5.2.2. *Instrumentos para la recogida de datos*

El cuestionario elaborado ad hoc cuenta con preguntas abiertas y cerradas siguiendo un enfoque mixto combinando la metodología cuantitativa con la cualitativa, aprovechando así las ventajas que cada una de ellas ofrece (Hernández et al., 2003), para conocer la percepción que tienen el profesorado sobre la inclusión de la EE en el contexto educativo.

El cuestionario tiene un total de 33 preguntas, 21 de ellas son preguntas cerradas y 12 de ellas son preguntas abiertas. Las 4 primeras preguntas permiten detallar el perfil del encuestado con preguntas como el sexo, la edad, experiencia docente y especialidad. Las siguientes 10 preguntas, 8 de las cuales son cerradas con respuesta dicotómica y 2 abiertas, pretenden indagar más acerca del conocimiento y formación en materia de EE, así como la opinión que tienen los encuestados sobre la importancia y necesidad de trabajarla dentro del contexto educativo (véase Anexo B).

Con el objetivo de conocer la percepción del profesorado sobre el estado emocional del alumnado se han formulado 4 preguntas, 3 de ellas cerradas en las que se ha preguntado sobre el grado en el que percibe que el estudiantado se ha mostrado sensible a raíz de la pandemia, el grado de atención emocional que demanda y en qué grado están trabajando la EE. La cuarta pregunta es abierta para que el profesorado pueda explicar cómo están actualmente trabajando la EE con sus estudiantes.

Posteriormente, se enumeran 7 aspectos sobre la EE que se pueden trabajar en el aula y se pide al profesorado encuestado que valoren si los trabajan con su alumnado mediante preguntas cerradas de respuesta dicotómica, y de qué manera lo hacen mediante preguntas abiertas. Los aspectos a los que se hace referencia son los siguientes: 1) consciencia de uno mismo, 2) confianza en un mismo, 3) consciencia emocional 4) autocontrol 5) automotivación y autorrecompensa, 6) empatía, 7) resolución de conflictos y 8) colaboración cooperación.

Por último, el cuestionario cuenta con 1 pregunta abierta que permite al profesorado encuestado señalar cualquier aspecto que no le hayamos preguntado y que considere relevante sobre esta temática

El presente cuestionario se envió al profesorado-tutor mediante un correo interno mandado por la dirección del centro, en el que se adjuntaba un enlace de google forms para que pudiesen responder al cuestionario junto con una pequeña explicación del trabajo realizado. La encuesta fue diseñada para que fuese anónima y para que no guardase ningún tipo de información de carácter confidencial de la persona encuestada, así se indicaba al inicio de la misma (véase Anexo B). Asimismo, para la realización de la investigación se han tenido en cuenta las consideraciones éticas imprescindibles para la realización de este tipo de trabajos, siendo el objetivo de la investigación validado por la Comisión de Ética de la Universidad de Cantabria.

### **3.6. Resultados**

En el presente apartado se detallarán y analizarán los resultados de los estudios realizados.

#### **3.6.1. Resultados del Estudio 1**

El objetivo principal de la revisión documental es comprobar si en el PAT del curso académico 2019/2020 se incluía la EE y a su vez, si a raíz de la pandemia vivida, se ha dado más peso a la EE con la incorporación de más actividades o, en el caso de no haber estado incluido con anterioridad, si se ha incorporado. A continuación, se realiza un análisis del contenido del Plan de Acción Tutorial del centro, atendiendo a sus objetivos, así como a las actividades previstas para las sesiones de tutoría, con la intención de evidenciar si en él se encuentra presente la EE.

En un primer lugar, se realizará el análisis del PAT para el curso escolar 2019/2020 y posteriormente se analizará siguiendo el mismo patrón el PAT del

curso académico 2020/2021; para finalmente analizar sus semblanzas y diferencias en materia de EE.

#### ***a) Análisis PAT 2019/2020***

En el PAT del centro para el curso académico 2019/2020 se pretenden conseguir 8 objetivos, de los cuales dos están relacionados con la EE. A continuación, se resumen estos dos objetivos:

- Priorizar actuaciones dirigidas al respeto y aceptación de las diferencias, al respeto y cuidado de su entorno inmediato.
- Proporcionar al alumnado una orientación académica y personal individualizada y diversificada, facilitando un procedimiento para aprender a planificar un proyecto personal de vida y adquirir y desarrollar destrezas y habilidades necesarias, que conduzcan a tomar decisiones responsables y autónomas.

Las actividades con el alumnado en líneas generales se dividen entre aquellas que se realizarán en 1º y 2º de la ESO y las de 3º y 4º de la ESO. En las primeras, debido a las características de estos cursos, el hecho de que el estudiantado accede por primera vez al Instituto y el periodo adolescente, hacen que la tutoría ponga especial foco en aspectos de conocimiento y adaptación al IES, cohesión al grupo, las normas y pautas de comportamiento, etc. En el documento se detallan las 13 temáticas sobre las que versarán las actividades que se realizarán dentro de la Acción Tutorial. A continuación, se detalla la temática relativa a la EE:

- Habilidades sociales, comportamentales y percepción de identidad: Conocimiento de los cambios físicos y psíquicos de la edad, afianzamiento del autoconcepto, autoestima, resolución de conflictos, prevención de violencia de género, educación afectivo-sexual, relacionarse bien entre iguales, aprendizaje de habilidades de comunicación, expresión de las ideas, debate, discusión y de relación

interpersonal, aprendizaje y consolidación de valores para la vida y convivencia, igualdad entre hombres y mujeres.

Para los cursos de 3º y 4º de la ESO, en el PAT se menciona que la tutoría debe ser el espacio de ayuda al alumnado para afianzar su personalidad y permitir al alumnado alcanzar la madurez académica, profesional y personal adecuada. Entre los aspectos a trabajar, además de todos los que ya se han mencionado para los cursos de 1º y 2º de la ESO, se pone más énfasis en las actividades relacionadas con el descubrimiento y afirmación de la propia identidad, diversidad sexual, prevención del consumo de drogas, autoestima, ludopatía adolescente, inteligencia emocional; la toma de decisiones. Para el segundo ciclo de la ESO se pretende fomentar de una forma más específica el desarrollo de la competencia de autonomía e iniciativa personal, de acuerdo con las características propias del periodo evolutivo del alumnado.

Una vez se han especificado los aspectos que se pretenden trabajar, se describe la distribución de las actividades de tutoría, destacando que el plan es flexible y que se permite introducir actividades que se consideren oportunas a lo largo del curso. La distribución de las actividades está detallada por curso, su temporalización, contenidos y temas a trabajar son los mismos, siendo los tutores los que deciden las actividades que van a realizar teniendo en cuenta al curso al que van dirigidas.

El primer trimestre contiene actividades que permiten al alumnado conocerse entre ellos, así como, elección de delegados y otras actividades relacionadas con el conocimiento de la normativa del centro. No se encuentra ninguna actividad relacionada con la EE del alumnado. En el segundo trimestre, se dedican tres sesiones a trabajar la EE. En la primera actividad, “Me conozco”, se pretende trabajar la consciencia y la autonomía emocional. En la segunda la actividad, “Relacionarse bien entre iguales”, se dirige a desarrollar la competencia social, trabajando la empatía y las habilidades sociales. Por último, la tercera sesión trata sobre la resolución de conflictos y permite al estudiantado trabajar la regulación de sus emociones, sobre todo, de las negativas. En el



tercer trimestre, como pasaba en el primero, las actividades no están relacionadas con la EE.

### ***b) Análisis PAT 2020/2021***

En la misma línea que en el PAT del 2019/2020, en el del curso escolar 2020/2021 se pretenden conseguir 10 objetivos que van relacionados con, como ya se ha comentado con anterioridad, la organización y funcionamiento de la tutoría. De los 10 objetivos, 4 de ellos están relacionados con la EE y pretenden en última instancia proporcionar al alumnado una formación integral y holística. A continuación, se enumeran los objetivos que tienen relación con la EE:

- Priorizar actuaciones dirigidas al respeto y aceptación de las diferencias, al respeto y cuidado de su entorno inmediato y a cuantos otros aspectos relacionados con el desarrollo personal y social se consideren oportunos.
- Conocer las implicaciones de la pandemia provocada por el coronavirus y adoptar pautas de conducta compatibles con la preservación de la propia salud y la de los demás.
- Proporcionar al alumnado una orientación académica y profesional individualizada y diversificada, facilitando un procedimiento para aprender a planificar un proyecto personal de vida, y adquirir y desarrollar destrezas y habilidades necesarias, que conduzcan a tomar decisiones responsables y autónomas.
- Contribuir al desarrollo de las competencias del currículo, y especialmente a aquellas con una mayor implicación en los aspectos de carácter social y emocional.

Si se comparan los objetivos del PAT de los dos años se puede ver como en el PAT del curso escolar 2020/2021 se han aumentado el peso y la importancia de la EE dentro de los objetivos que se pretende conseguir, pasando de un 20% a un 40%. En el primer objetivo se ha añadido la opción de priorizar las actividades que ayuden al alumnado a conseguir el desarrollo personal y social que se considere oportuno, permitiendo así al tutor, adaptar las actividades

propuestas que permitan trabajar más la EE. Además, se ha tenido en cuenta el impacto que ha tenido la pandemia y se pretende minimizar las consecuencias que pueda tener con la adopción de pautas que preserven la salud (tanto física como mental) del propio alumnado como la de los demás.

Con relación a los aspectos que se van a trabajar en la Acción Tutorial, vemos que tanto para el PAT del curso académico 2019/2020 como para el PAT del 2020/2021 se pretenden trabajar los mismos contenidos, si bien es cierto, que al analizar con precisión las actividades que se van a realizar en cada sesión de tutoría, se ve claramente como para el curso 2020/2021 se ha hecho un esfuerzo elevado para incluir actividades de EE y COVID-19.

Se dedican 4 ó 5 sesiones de Tutoría por trimestre a trabajar la EE y tal y como se puede ver en las Tablas (véase Anexo C), se han añadido 6 sesiones para trabajar los aspectos emocionales relacionados con el Coronavirus. Además, comparándolo con el cuadro de actividades del PAT del curso anterior, se puede ver como también se han añadido nuevas sesiones en las que trabajar la EE más allá del Coronavirus.

En conclusión, a raíz del COVID-19 se ha incluido un nuevo objetivo que va directamente relacionado con la EE y la pandemia, y que pretende que el alumnado conozca las implicaciones de ésta, así como las pautas para preservar su propia salud, tanto emocional como física, y la de los demás. Este objetivo, es primordial ya que ha permitido al profesorado-tutor el desarrollo de actividades que tratan del COVID-19 junto con las consecuencias a nivel emocional que ha tenido para el alumnado. Además, en el objetivo de priorizar las actuaciones dirigidas al respeto y aceptación de las diferencias se ha añadido que se podrán priorizar actuaciones a cuantos otros aspectos relacionados con el desarrollo personal y social se consideren oportunos, por lo que se presume que se puede haber tenido en cuenta las consecuencias y el impacto emocional que ha tenido la pandemia en el alumnado. Dejando así, la EE en manos del conocimiento y sensibilidad del profesorado-tutor.

En base a los contenidos que Bisquerra y Pérez-Escoda (2007) mencionan que se deben trabajar dentro de la EE, se han clasificado las temáticas que se proponen en el PAT en función de la competencia emocional que trabaja. Es importante mencionar que en el PAT no se incluye la actividad en detalle simplemente se orienta al profesorado sobre la temática de la sesión. A continuación, se agrupan las temáticas propuestas en el PAT en base a las competencias mencionadas:

- Consciencia emocional: mediante la actividad “me conozco” el estudiantado será capaz de conocer y comprender sus emociones y gestionar de manera adecuada las de los demás.
- Competencia social: se trabajará mediante la actividad “relacionarse bien entre iguales”, la actividad sobre la empatía.
- La autonomía emocional y las competencias para la vida y el bienestar se con las actividades relacionadas con la resolución de conflictos (I) y (II).

Además, las actividades de aspectos emocionales reservan un espacio libre para que el profesorado-tutor decida realizar las actividades que considere oportunas en las que se trabajen aspectos de la EE. Es decir, el PAT solo pretende orientar a tutores y tutoras en las competencias que deben trabajar, pero no incluye una programación con actividades concretas, simplemente mencionan los títulos de las actividades y las temáticas sobre las que trabajar, dejando al profesorado la elección de la actividad a realizar. Por ello, tal y como indica Bisquerra (2005), es necesario que el profesorado reciba formación en materia de EE que permita potenciar el pleno desarrollo en el alumnado.

### ***c) Conclusiones comparativa PAT 2019/2020 y PAT 2020/2021***

Una vez analizados los objetivos, los aspectos a trabajar dentro de la Acción tutorial y la distribución de actividades propuestas en el PAT para el curso académico 2019/2020 y el 2020/2021, se puede concluir que debido al COVID-19 hay una mayor sensibilización acerca de las consecuencias que puede haber tenido la pandemia en el alumnado. Por ello, ha habido un aumento significativo

de las actividades sobre EE que se llevan a cabo durante todo el curso pasando de 3 a 15 en solo un año de diferencia. Asimismo, se destaca de manera positiva la inclusión de sesiones llamadas “Aspectos Emocionales. Coronavirus”. Estas sesiones son espacios libres para que el tutor realice las actividades que considere que pueden resultar de interés para el estudiantado, pero tienen que ir relacionadas con el impacto de la pandemia y la EE. Es decir, en el PAT no se detallan las actividades que se deben realizar ni tampoco orientaciones para su desarrollo, sino que se proporciona una serie de espacios reservados a trabajar los contenidos, dejando las actividades a realizar en manos del profesorado, dependiendo de las necesidades de su alumnado. Por ejemplo, para la actividad “me conozco”, se pretende que los estudiantes sean capaces de conocer sus emociones en diferentes ocasiones y la manera que tienen de expresarlas, sin embargo, no se proporciona la actividad en concreto a realizar.

### **3.6.2. Resultados del Estudio 2**

Mediante este estudio se pretende responder al primer objetivo dirigido a conocer cómo se está abordando la EE en las aulas de secundaria. También, se responde a un segundo objetivo, comprobando si el profesorado percibe que a raíz del COVID-19 el alumnado requiere más atención emocional y, por tanto, si ha dedicado más tiempo a la realización de actividades sobre EE.

#### ***a) Currículum y EE***

Existe un consenso claro en las cuestiones relativas a la EE y el currículum, ya que el 100% de la población encuestada considera que la EE tiene que ser una tarea compartida entre la escuela y la familia, por lo que debe estar incluida en el currículum actual de manera transversal en las diferentes asignaturas y que no solo sea un trabajo único y exclusivo de la Acción Tutorial.

Además, todos indican la necesidad de incorporarla a la formación del profesorado, para que estos puedan contar con recursos que les permita enseñar a sus estudiantes a manejar las situaciones de ansiedad, autocontrol, relaciones

entre iguales... Solamente tres se sienten capacitados y seguros para trabajar la EE con sus estudiantes.

Cuando se les pregunta acerca de su opinión sobre las directrices que marcadas por los diseños curriculares de secundaria. El 90% de la población encuestada considera que la EE no se tiene en cuenta dentro de los mismos. Sin embargo, el 10% restante estima que dentro de las directrices marcadas se propone trabajar la identificación, gestión y regulación emocional en especial para la resolución eficaz de conflictos.

Las respuestas abiertas de los tutores se pueden extraer dos conclusiones muy claras, por un lado, la necesidad de incluir la EE en todas las materias y como elemento transversal en el contexto educativo, y la necesidad de mayor y mejor formación al profesorado. A continuación, se muestran algunas de las respuestas por parte de la población encuestada.

A la pregunta 7.1. (véase Anexo B), las respuestas más significativas son las siguientes:

- No me siento preparado actualmente ya que no dispongo de los recursos necesarios para poder llevar a cabo actividades dentro de la Acción Tutorial que sean atractivas para el estudiante. Si que intento trabajar las diferentes competencias de manera transversal en las asignaturas y como parte fundamental de los valores que trato de transmitir a los estudiantes.
- Me he puntuado con un 4 ya que la formación que he realizado en materia de Educación Emocional fue hace mucho tiempo y considero que ahora no estoy preparada para trabajar las emociones, sobretodo a raíz del COVID-19.
- Considero que estoy preparada, pero a la vez me gustaría disponer de banco de herramientas o bien de unas directrices más claras por parte del departamento, ya que muchas veces no sé si lo estoy haciendo correctamente.

- A nivel de Acción Tutorial, me cuesta encontrar actividades específicas que me resulten de interés, sin embargo, sí que considero que desde la escuela se intenta trabajar y cuidar las emociones de los estudiantes dentro de toda la escuela.

### ***b) Percepción del profesorado sobre el impacto del COVID-19 en la salud emocional del alumnado***

Con relación al impacto del COVID-19 en la salud emocional de sus estudiantes, la percepción de la gran mayoría del profesorado (90%) es que el alumnado a consecuencia de la pandemia se ha mostrado más sensible emocionalmente que antes.

El profesorado indica que ha tenido que realizar esfuerzos para incluir más sesiones en las tutorías para trabajar la EE y poder así mitigar las consecuencias emocionales que ha tenido la pandemia. Además, señalan que han realizado una atención más individual y personalizada para mitigar el impacto y que han proporcionado al estudiantado las herramientas necesarias para poder hacer frente a sus diferentes estados emocionales. Por ello, el profesorado (100%) reclama más horas de formación específica en EE, que les permite poder trabajar los aspectos indicados de una manera más adecuada y disponer de herramientas y actividades para desarrollar en las sesiones de tutoría.

### ***c) Aspectos, contenidos y metodologías de EE***

En base a los principales comentarios sobre la manera de trabajar los aspectos de la EE dentro de la Acción tutorial (véase Anexo D), se puede concluir que el profesorado del centro analizado dedica recursos para trabajar las diferentes competencias emocionales mencionadas. La confianza en un mismo, la conciencia emocional, el autocontrol, la empatía y la resolución de conflictos son las cinco competencias que el profesorado trabaja. La conciencia de uno mismo la trabajan ocho de cada diez profesores y, solo seis trabajan la automotivación y la autorrecompensa. Por último, solamente dos profesores indican trabajar la colaboración y cooperación. De las respuestas dicotómicas de

la población encuestada se puede detallar que dentro de la Acción Tutorial se trabajan la gran mayoría de las competencias emocionales propuestas.

Sin embargo, al analizar las respuestas proporcionadas por el profesorado acerca de la manera en la que trabajan cada competencia, se percibe que muchas de ellas están basadas en actividades de carácter individual tutor-alumnado, y que se basan en reforzar comportamientos puntuales en los que el alumnado se pueda mostrar más débil emocionalmente o necesite un refuerzo por parte del tutor. Es decir, no se percibe que el profesorado disponga de unas actividades claras que permitan no solo trabajar situaciones puntuales que requieran de una respuesta emocional, sino que preparen al alumnado para poder responder de manera adecuada en el futuro.

Por consiguiente, las necesidades detectadas mediante el cuestionario realizado están orientadas a proporcionar actividades que cubran de manera específica y concreta todas y cada una de las competencias de Bisquerra y Pérez-Escoda (2007). Ya que, si bien es cierto que el profesorado considera que está trabajando las diferentes competencias emocionales, lo hace de una manera muy superficial, sin unas directrices y unas actividades claras que permitan el desarrollo de las habilidades necesarias para poder afrontar las situaciones que se presenten en el futuro.

Por ello, se considera esencial proponer una programación didáctica que incluya actividades necesarias para trabajar, mejorar y potenciar todas las competencias, permitiendo que el estudiantado desarrolle los conocimientos y habilidades sobre emociones que les capacite para afrontar mejor los retos que se le planteen en el futuro, mejorando así, su bienestar personal y emocional.

### **3.7. Propuesta didáctica: “EE en las aulas de tercero de la ESO”**

En este apartado se presenta una propuesta didáctica diseñada para tercero de la ESO del centro de Cantabria en el que se ha realizado el estudio empírico. A continuación, se plantean los objetivos, los contenidos, la metodología, las actividades que se realizarán y la evaluación de esta.

### 3.7.1. Objetivos, contenidos y competencias

El objetivo principal de esta propuesta didáctica es trabajar la EE, dentro de la Acción Tutorial, con el alumnado de segundo ciclo de Educación Secundaria tomando como referencia las competencias emocionales de Bisquerra y Pérez-Escoda (2007) y las necesidades detectadas tras el estudio empírico realizado. En la Tabla 5 se recogen los objetivos y los contenidos que se van a trabajar a lo largo de la propuesta didáctica.

**Tabla 5**

*Competencias, objetivos y contenidos de la propuesta didáctica*

Competencias emocionales	Objetivos	Contenidos
Conciencia emocional	<ul style="list-style-type: none"><li>- Reflexionar sobre el significado de emoción</li><li>- Adquirir mayor manejo del vocabulario emocional</li><li>- Identificar y nombrar las emociones vividas en el confinamiento</li><li>- Reconocer situaciones en las que se siente esa emoción</li><li>- Reflexión y comprensión de las emociones de los demás y compartirlas con el grupo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Emociones a nivel individual vividas en el confinamiento</li><li>- Expresión de las emociones</li><li>- Considerar las emociones de los demás como válidas</li></ul>
Regulación emocional	<ul style="list-style-type: none"><li>- Regular los sentimientos y las emociones</li><li>- Expresar las emociones de la manera más adecuada</li><li>- Comprender que cada persona puede sentir de una manera diferente en cada situación</li><li>- Identificar qué situaciones pueden producir emociones negativas en cada uno</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Conceptualización de las emociones vividas durante la pandemia</li><li>- Estrategias de regulación de las emociones experimentadas durante el confinamiento</li><li>- Expresión y control de las emociones sentidas en el confinamiento</li></ul>
Autonomía emocional	<ul style="list-style-type: none"><li>- Gestión emociones</li><li>- Introducir el concepto de autoestima</li><li>- Ser consciente del nivel de autoestima propio</li><li>- Conocer los aspectos que sus compañeros y compañeras valoran de sí mismos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Introspección sobre las características de uno mismo</li><li>- Autoconcepto y autoestima</li><li>- Reflexionar sobre los puntos fuertes que se desarrollaron a nivel personal durante la pandemia</li><li>- Estrategias para potenciar los puntos fuertes y trabajar los débiles</li></ul>



Competencia social	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Entender los diferentes tipos de comunicación: pasiva, agresiva y asertiva</li> <li>- Ser capaz de identificar las respuestas que se dan en cada situación</li> <li>- Potenciar la escucha activa</li> <li>- Conocer el concepto de empatía</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comunicación afectiva</li> <li>- Comunicación interpersonal</li> <li>- Comunicación verbal y no verbal</li> <li>- Influencia de las emociones vividas durante el confinamiento en las relaciones interpersonales</li> </ul>
Competencias para la vida y el bienestar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Concienciación acerca de la importancia del reciclaje</li> <li>- Sensibilización del impacto del COVID-19 en el mar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Importancia del reciclaje para el bienestar ambiental focalizado en el impacto del COVID-19</li> </ul>

### 3.7.2. Programación

La propuesta didáctica “Las emociones en las aulas de tercero de la ESO” está dividida en 5 bloques de acuerdo con las competencias emocionales de Bisquerra y Pérez-Escoda (2007)

Se destina un bloque a cada competencia emocional que se trabajará a lo largo de una o dos sesiones dependiendo de la competencia. La Acción Tutorial será el espacio en el que se desarrollarán las sesiones. Se parte de la premisa de que en los cursos anteriores se han trabajado dichas competencias con actividades adecuadas a su contexto y, por tanto, se entiende que las actividades que se proponen son una continuación del trabajo realizado. Así pues, una vez finalizada esta programación no implica que no se puedan realizar más actividades si no que en cursos posteriores se debe ir ampliando para trabajar cada bloque de manera más detallada. En la Tabla 6 se muestran los bloques que se van a trabajar junto con las actividades que se realizarán.

**Tabla 6***Resumen de la programación didáctica*

<b>Bloque</b>	<b>Actividades</b>	<b>Duración</b>	<b>Temporalización</b>
Bloque 1: Conciencia emocional	Actividad 1: Empiezo a ser consciente de mis emociones - Listado de emociones COVID-19	50 min	Primer trimestre
	Actividad 2: Estoy conociendo las emociones del resto de las personas	50 min	Primer trimestre
Bloque 2: Regulación emocional	Actividad 1: Soy capaz de expresar mis emociones de manera adecuada	50 min	Segundo trimestre
	Actividad 2: ¿He actuado correctamente?	50 min	Segundo trimestre
Bloque 3: Autonomía emocional	Actividad 1: Conocerse a sí mismo	50 min	Segundo trimestre
Bloque 4: Competencia social	Actividad 1: Resolución de conflictos	50 min	Segundo trimestre
	Actividad 2: Cambio de Rol	50 min	Segundo trimestre
Bloque 5: Competencias para la vida y el bienestar	Actividad 1: El mar, el vertedero del COVID-19	50 min	Tercer trimestre

Referente a la duración de las actividades, todas están previstas para poderse realizar en una sesión de tutoría, por lo que duran aproximadamente 50 minutos, dependiendo del grado de reflexión al que se pueda llegar y al grado de participación del alumnado. Es muy importante que el estudiantado se sienta motivado a participar y a reflexionar en las diferentes actividades propuestas ya que es la manera de conseguir que el programa sea efectivo. En cuanto a la temporalización de la programación didáctica, se realizará durante todo el curso escolar. Durante el primer trimestre se realizarán las actividades del bloque 1 referente a la conciencia emocional ya que el primer trimestre suele estar más enfocado a la bienvenida de los estudiantes al centro, elección de delegados, entre otras actividades. El segundo trimestre será el más importante ya que se realizarán un total de 5 actividades referentes al bloque 2 de regulación

emocional, el bloque 3 autonomía emocional y el bloque 4 de competencia social. Por último, el tercer trimestre se dedicará a la realización de la actividad del bloque 5, competencias para la vida y el bienestar. La EE debe seguir una metodología activa, dialogada, práctica, activa y participativa (autorreflexión, dinámica de grupos, juegos de rol, etc.) para favorecer las competencias emocionales (Bisquerra, 2005).

Las actividades que se proponen a continuación han sido todas creadas y adaptadas para la presente programación didáctica, atendiendo a las necesidades detectadas mediante el estudio empírico, siguiendo modelos de actividades de los programas de Educación Emocional descritos con anterioridad.

### **3.7.3. Secuencia de actividades**

#### **Bloque 1: Conciencia Emocional**

##### **→ Actividad 1: Empiezo a ser consciente de mis emociones- Listado de emociones COVID-19**

#### **Introducción**

Esta actividad permitirá al alumnado ante situaciones concretas identificar las emociones y ver si estas son beneficiosas o no.

#### **Objetivos**

- Reflexionar acerca del concepto de emoción y aprender a poner palabras a los sentimientos
- Tener las habilidades para darse cuenta de las emociones que sentimos
- Reconocer las situaciones que nos hacen sentir esas emociones
- Conocer si las emociones nos hacen sentir bien o mal y analizar si son adecuadas al contexto

## **Metodología**

El alumnado deberá escribir en un cuaderno tres emociones positivas y tres emociones negativas que sintiese durante el período de confinamiento y con el estado de alarma.

Se proporcionará al estudiante un código de mentimeter para que puedan ir introduciendo las palabras y se seleccionarán las 3 emociones positivas y las 3 emociones negativas que más se hayan repetido.

Una vez decididas las 6 emociones, se dejará un período de reflexión individual. Posteriormente, con todo el grupo se buscarán situaciones en las que podemos sentir estas emociones. Así, el alumnado será capaz de darse cuenta de que cada persona experimenta la misma emoción en situaciones muy diferentes. Asimismo, se reflexionará acerca de cómo nos damos cuenta de que estamos sintiendo estas emociones y como las expresamos.

A modo de ejemplo, el alumnado podría escoger dentro de las 6 emociones el miedo. A partir de allí, cada estudiante pensará y posteriormente expresará en voz alta en qué momento durante del confinamiento pudo sentir miedo, cómo supo de qué emoción se trataba y cómo la expresó. En el caso de que el alumnado considere que la manera de expresar la emoción no fue la correcta, se le pedirá que piense en la manera correcta de manifestarla.

### **→ Actividad 2: Estoy conociendo las emociones del resto de las personas**

#### **-Emocionario-**

##### **Introducción**

Esta actividad permitirá al alumnado identificar y entender las emociones de los demás: miedo, alegría, enfado, tristeza, frustración, vergüenza, asco, seguridad, amor, tranquilidad, sorpresa, ira...

## **Objetivos**

- Identificar y expresar diferentes emociones: miedo, alegría, enfado, tristeza, ira, agobio, vergüenza, tranquilidad, sorpresa...

## **Metodología**

En un primer momento se hará una lluvia de emociones que los estudiantes han sentido a lo largo de esta pandemia. Una vez se hayan identificado como mínimo 18 emociones diferentes, se dividirá al azar al grupo en dos partes y cada grupo se colocará en una parte del aula, de manera que la clase quede partida en dos. En una caja grande habrá unas tarjetas con el nombre de las diferentes emociones que se han mencionado con anterioridad. Cada grupo tendrá una tarjeta de la caja y dos integrantes del grupo se encargarán de interpretarla. El otro grupo debe identificar la emoción que están interpretando. Una vez la identifiquen, será el turno del otro grupo y así sucesivamente.

Una vez se terminen las tarjetas, se reflexionará con todo el grupo con este tipo de preguntas: ¿cómo han podido interpretar esas emociones?, ¿qué han pensado? ¿cuánto se suelen fijar en las emociones de los demás? ¿para qué nos sirve? ¿cuándo nos alejamos o acercamos a los demás? ¿cómo nos sentimos cuando se interesan por nuestras emociones? ¿Ha sido difícil interpretar las emociones? ¿Cuáles os han parecido más difíciles? ¿y cuáles más fáciles? ¿Por qué?

## **Bloque 2: Regulación Emocional**

### **→ Actividad 1: Soy capaz de expresar mis emociones de manera adecuada**

#### **Introducción**

Existen muchas maneras diferentes de expresar las emociones que sentimos, sin embargo, en la mayoría de las ocasiones no se expresan de la manera más adecuada, teniendo consecuencias a nivel personal e interpersonal.

## **Objetivos**

- Aprender a identificar la supresión de la expresión de las emociones.
- Diferenciar las formas de reaccionar ante las situaciones y definir si la reacción es o no adecuada.

## **Metodología**

Se proyectará en la pizarra cinco situaciones a las que el estudiantado se pudo haber enfrentado en el periodo de confinamiento y se le pedirá que reflexione y escriba lo que haría en cada situación. Las situaciones son las siguientes:

1. Estas conectado en la clase online y dos de tus compañeras que pensaban que tenían el micrófono silenciado están hablando mal de ti.
2. En clase das una opinión distinta y se empiezan a meter contigo.
3. Estáis acabando el examen de lengua, la profesora indica que tenéis 5 minutos para enviarle el archivo con el examen. No has tenido tiempo de acabarlo por lo que intentas usar esos 5 minutos y no llegas a enviarle el documento a la profesora, por lo que sacas un 0 en ese examen.
4. Dedicas mucho tiempo al ordenador y al móvil por lo que tu madre te regula el tiempo de uso. Sabes que lo puedes usar durante 1 hora al día una vez finalicen las clases online que realizas. Sin darte cuenta has consumido 50 minutos y justo en ese momento se empiezan a conectar tus amigos. Le pides por favor a tu madre que te deje más tiempo, sin embargo, ella te dice que las reglas son las reglas.
5. Tu hermano y tu compartís habitación por lo que debéis coordinaros para poder hacer las clases online. Tú no quieres ceder tu espacio ya que siempre has estudiado allí y él tampoco ya que dice que es su habitación y que quiere estar tumbado en la cama.

Una vez el estudiantado haya reflexionado de manera individual, irá explicando cómo se sentiría en cada situación y como se expresaría.

Seguidamente junto con sus compañeros y compañeras deberán calibrar si la reacción es la adecuada atendiendo a su bienestar y relación con los demás o por el contrario se debería haber reaccionado de otra manera. Una vez finalizada está reflexión grupal el alumnado deberá compartir situaciones en las que piensan que no expresaron sus emociones de la manera más adecuada, señalando las consecuencias que tuvo. Asimismo, se les pedirá que piensen en un cuál hubiese sido la forma correcta de hacerlo.

### **Bloque 3: Autonomía emocional**

#### **→ Actividad 1: ¿Qué es la autoestima? 10 cualidades más**

##### **Introducción**

La realización de esta actividad permitirá al alumnado mejorar la autoestima y el autoconocimiento mediante la visualización de un video.

##### **Objetivos**

- Conocer qué es la autoestima mediante un video.
- Reconocer los problemas derivados de una baja autoestima y como ser capaz de mejorarla.
- Identificar las cualidades positivas de uno/a mismo/a.
- Favorecer la autoestima sana.

##### **Metodología**

Se visualizará el siguiente video:

<https://www.youtube.com/watch?v=S1LEhmxS0g>

El video trata de un cordero que se estimaba mucho a sí mismo basándose en que se veía muy atractivo con su lana. Sin embargo, un día le esquilaron y a partir de ese momento su autoestima se vio muy afectada y dejó de ser quien era, ya que sus amigos se reían de él. Sin embargo, un conejo le explicó que se tiene que valorar y querer de la manera que es, y que su mente

le estaba jugando una mala pasada. Asimismo, el conejo le enseña que sigue teniendo buenas cualidades por las que estar feliz.

Una vez se haya visualizado el vídeo se dejará un tiempo para que individualmente cada estudiante reflexione acerca del tema tratado en el video y del aprendizaje que ha tenido el cordero para ponerlo en común.

Seguidamente, cada estudiante hará un listado de las cualidades y debilidades que tiene. Finalmente se hará una reflexión sobre la necesidad de potenciar las cualidades y de trabajar las debilidades, potenciando así la autoestima positiva.

#### **Bloque 4: Competencia social**

##### **→ Actividad 1: ¿y tú, de qué vas?**

###### **Introducción**

Mediante esta actividad el alumnado podrá mejorar las habilidades para la resolución de conflictos.

###### **Objetivos**

- Mejorar el autoconocimiento.
- Desarrollar actitudes y competencias asertivas.
- Mejorar las habilidades comunicativas y la gestión emocional.
- Entrenar las habilidades para la resolución de conflictos.

###### **Metodología**

En grupos de cuatro estudiantes deberán pensar una situación en la que se hayan enfrentado a un conflicto durante el COVID-19. Una vez decidida la situación, cada grupo deberá escribir una respuesta pasiva, asertiva y agresiva para el conflicto que hayan decidido. Una vez decididas las respuestas deberán interpretarlas delante del resto de la clase. Tras las representaciones se realizará una breve reflexión sobre las consecuencias que puede tener cada tipo de respuesta.



## **→ Actividad 2: Cambio de Rol**

### **Introducción**

Las emociones juegan un papel muy importante y es necesario ponernos en la mente de los demás y comprender sus emociones.

### **Objetivos**

- Desarrollar habilidades empáticas.
- Desarrollar la habilidad para ponernos en el lugar de otros compañeros y compañeras, y entender por qué se sienten de esa manera.

### **Metodología**

El docente reparte un sobre a cada equipo con una situación que hemos podido vivir durante el COVID-19. Los equipos dispondrán de 15 minutos para repartirse los personajes que aparecen en cada situación y decidir el estado emocional de cada personaje. Una vez hayan decidido, deberán preparar una representación como si fuese un teatro que presentarán a delante de toda la clase. Seguidamente se deberá adivinar:

- ¿Cómo se siente cada uno de los personajes que aparecen en la representación?
- ¿Por qué se sienten así? ¿qué estarán pensando para sentirse así?

Cuando todos los grupos hayan hecho su representación se pedirá que se cambien los roles, permitiendo así que se pongan en el lugar del otro personaje.

**Sobre 1:** Aron y Pablo son muy buenos amigos y pasan mucho tiempo juntos. Al empezar la cuarentena se escribían cada día y pasaban muchas horas al teléfono y jugando a la consola. Sin embargo, últimamente Aron ya no llama a

Pablo ni se interesa por como está. Pablo se da cuenta de que Aron juega a la consola con otros chicos de clase y que no le invitan. Pablo habla con Aron para saber por qué no quieren jugar con él a los juegos de la consola. Aron le dice a Pablo que hablará con sus amigos pero que cree que no quieren que Pablo juegue con ellos.

Personajes: Aron, Pablo y Amigos de Aron (2)

**Sobre 2:** María tiene una situación complicada en casa, no tiene un ordenador en el que poder estudiar ya que tiene que compartirlo con su hermano Juan y ambos se deben conectar a la vez. María habla con sus profesores, con los que acuerda conectarse a unas determinadas horas, pero tiene que hacer un trato con su hermano. María quiere ir a la universidad y sabe que perderse las clases repercute negativamente en su rendimiento académico. Su hermano Juan por el contrario, tiene dos años menos que ella.

Personajes: María, Juan, Profesora de María, Profesor de Juan

**Sobre 3:** Javier está ilusionado ya que esta mañana le ha llegado un nuevo juego de la Play Station que quiere estrenar con sus amigos. Sin embargo, la profesora ha contactado con su madre ya que parece ser que Javier no se está conectando a las clases online que se están realizando y no está entregando las tareas que tocan. La madre como castigo le ha quitado el juego y le ha dicho que estará castigado hasta que su comportamiento no cambie.

Personajes: Javier, Madre de Javier, Padre de Javier

**Sobre 4:** El estado permite salir a pasear entre las 19h y las 20h. Todos los amigos de Marcos van a salir y se van a encontrar en el parque al que siempre van, sin embargo, los padres de Marcos le han dicho que es peligroso y que no puede ir. Lleva todo el día pensando en que lleguen las 19h para salir y decide mentir a sus padres diciéndoles que va a ir a dar un paseo por el monte. Cuando

llega a casa le están esperando sus padres ya que una vecina, muy enfadada, les ha contado que le han visto con tus amigos.

Personajes: Padres, Vecina, Marcos

**Sobre 5:** Ignacio ha quedado con todos sus amigos para salir a dar una vuelta, a pesar de la negativa de sus padres. Íñigo, que es positivo en COVID-19 también quiere salir por lo que oculta que es positivo y queda con sus amigos. Al día siguiente Ignacio se empieza a encontrar mal, pregunta a su grupo de amigos e Íñigo cuenta la verdad. Ignacio tiene que contárselo a sus padres, pero tiene mucho miedo ya que no le habían dejado salir. Al contárselo, sus padres le castigan sin salir durante 2 semanas, una vez de negativo en COVID-19.

Personajes: Ignacio, Íñigo, Madre de Ignacio, Padre de Ignacio

### **Bloque 5: Competencias para la vida y el bienestar**

#### **→ Actividad 1: El mar, el vertedero del COVID-19**

##### **Introducción**

La organización de conservación marina OceansAsia ha calculado que en 2020 los océanos han recibido 1.560 millones de mascarillas faciales, lo que supone una contaminación extra de más de 5.000 toneladas adicionales de plástico.

##### **Objetivos**

- Concienciar al alumnado en materia medioambiental.
- Motivar la conducta de reciclaje.

##### **Metodología**

Mediante el uso de apoyo digital a través de imágenes y videos se pretenderá hacer una breve reflexión sobre el impacto en el bienestar ambiental de la COVID-19.

Los videos que se usarán son los siguientes:

- <https://www.youtube.com/watch?v=UxR7sotHQU0>
- <https://www.lavanguardia.com/internacional/20210112/6181400/mascarillas-amenaza-vida-animal-impacto-fauna-salvaje-contaminacion-video-seo-ext.html?jwsourc=cl>

Los estudiantes deberán pensar de manera individual de qué manera pueden contribuir ellos al bienestar ambiental de la población. Una vez tengan varias iniciativas se pondrán en común y se intentará motivar al alumnado para que a partir de esta sesión pueda empezar a llevar a cabo alguna de las iniciativas propuestas.

Por ejemplo, una iniciativa podría ser recoger las mascarillas que nos encontremos en el suelo de camino al colegio.

Mientras los estudiantes están reflexionando acerca de las iniciativas para mejorar el bienestar ambiental se irán proyectando imágenes relacionadas con el tema (véase Anexo E).

#### **3.7.4. Evaluación**

La evaluación de esta propuesta didáctica se realizará mediante la observación continua de las actividades que se realizarán en el aula por parte del docente, una evaluación al resto de profesorado y una evaluación del estudiantado.

##### *Evaluación por parte del profesorado-tutor*

El profesorado tutor realizará una evaluación continua mediante la observación sistemática del alumnado en el aula. Se puntuará del 1 al 3 las diferentes variables, siendo 1 como ejecución mínima y 3 como ejecución máxima. Las variables que se tendrán en cuenta para la evaluación son las siguientes:

- Participación en las actividades
- Muestra interés por las actividades
- Tiene una actitud respetuosa con sus compañeros y compañeras
- Realiza reflexiones adecuadas a su edad
- Gestiona sus propias emociones
- Reconoce las emociones de sus compañeros y compañeras
- Respeta el turno de palabra

*Evaluación por parte del profesorado no tutor*

El programa debe tener un impacto positivo en la convivencia en el aula y en el bienestar del alumnado. Para ello, se requerirá de la implicación de todo el profesorado para evaluar si el programa ha tenido un impacto en el bienestar emocional de los estudiantes. Por ese motivo, se pedirá al profesorado la observación del comportamiento del alumnado en base a las cinco competencias de Bisquerra y Pérez-Escoda (2007) para que posteriormente puedan emitir una valoración sobre los cambios percibidos. Las preguntas que se formularán son las siguientes:

- ¿Ha detectado una mejora en las actitudes del alumnado?
- A continuación, se muestran las competencias que se han trabajado a lo largo de la realización del programa. Indica el grado de mejora que han tenido los estudiantes en las siguientes competencias (1 sin cambio; 5 gran cambio)

**Tabla 7**

*Evaluación programa profesores*

Competencia	1	2	3	4	5
<b>Consciencia Emocional:</b> Tomar conciencia y dar nombre de las propias emociones y comprensión de las emociones de los demás					
<b>Regulación emocional:</b> tomar conciencia de la interacción entre emoción y comportamiento y regulación y expresión emocional					
<b>Autonomía Emocional:</b> autoestima, auto motivación, actitud positiva, responsabilidad					
<b>Competencia social:</b> Dominar las habilidades sociales, el respeto por los demás. Compartir emociones, asertividad y prevención y resolución de conflictos.					
<b>Competencias para la vida y el bienestar:</b> Ciudadanía activa, responsable y comprometida. Fijar objetivos adaptativos y tomar decisiones en situaciones personales.					

- ¿Considera que el programa ha mejorado el bienestar global del alumnado?

*Evaluación por parte del alumnado*

Las actividades están destinadas para y por el alumnado por lo que es importante conocer su visión acerca de las actividades realizadas. Para ello, una vez finalizadas las actividades de los 5 bloques se les realizará una pequeña encuesta para conocer su opinión. Las preguntas que se formularán son las siguientes:

- ¿Qué has aprendido?
- ¿Qué es lo que más te ha gustado? ¿y lo que menos? ¿por qué?
- ¿Consideras que ahora estás más preparado para manejar tus emociones correctamente? ¿y para comprender las de los demás?
- ¿Has echado de menos alguna actividad?

### **3.8. Conclusiones, discusión y futuras líneas de investigación**

El presente trabajo surgía de la necesidad de investigar si, a raíz de la pandemia mundial generada por el COVID-19, el estudiantado se mostraba más sensible emocionalmente y, por ende, el profesorado dedicaba más tiempo a la EE dentro de la Acción Tutorial.

Una vez hecha la revisión teórica con las investigaciones que se han ido realizando a lo largo del trabajo en las que se demuestra el impacto negativo de la pandemia en la salud emocional de la población y en especial de la adolescente, se ha demostrado que la percepción que ha tenido el profesorado a lo largo del curso escolar coincide con la revisión bibliográfica (Via et al., 2020). Es decir, la población docente considera que el estudiantado se ha mostrado más sensible emocionalmente que antes de la pandemia. Por ello, tanto el centro como el profesorado ha hecho un esfuerzo significativo para dedicar más recursos y tiempo a trabajar la EE dentro del contexto educativo. Por parte del centro, se ha apreciado un cambio significativo en los objetivos del PAT, poniendo foco al impacto de la pandemia, así como, un aumento de los espacios y las horas a trabajar la EE dentro de Acción Tutorial. Por parte del profesorado, tal y como lo evidencia la encuesta realizada, consideran que debido a la inestabilidad emocional que presentan sus estudiantes han tenido que dedicar más medios a paliar para mitigar las consecuencias de la pandemia y del confinamiento vivido el año pasado. Sin embargo, para que el profesorado pueda ofrecer al alumnado una formación en materia de EE de manera adecuada, es necesario aumentar y sobretodo mejorar la formación que tienen en dicha materia (Orgilés et al., 2020). Además, así lo expresa el profesorado en el cuestionario realizado, ya que la mayoría no se siente preparado para poder orientar al alumnado en Educación Emocional y consideran que no tienen los recursos necesarios para llevar a cabo una buena orientación en materia de EE a su alumnado.

La propuesta didáctica, orientada a tercero de la ESO, pretende la realización de siete actividades basadas en el aprendizaje de los contenidos del

modelo pentagonal de Bisquerra y Pérez-Escoda (2007) y atendiendo a las necesidades que se han detectado en el análisis del PAT y mediante las encuestas realizadas al profesorado. La programación didáctica se encuentra contextualizada en la situación actual vivida por la pandemia del COVID-19. Las actividades incluyen la identificación de las emociones propias y ajenas provocadas por el confinamiento, así como, la gestión de las emociones vividas.

Una de las principales limitaciones encontradas en la realización de la investigación ha sido la dificultad para acceder a las fuentes de información. Se solicitó a la directora del centro que enviase la encuesta al profesorado para que la pudiesen realizar, pero el número de cuestionarios contestados por parte del profesorado no ha sido suficiente para asegurar la representatividad de los resultados con un nivel de confianza aceptable ya que tendrían que haber contestado el cuestionario 12 tutores y lo han hecho 10, por lo que al final tenemos un margen de error del 17%. Asimismo, la investigación solo se ha llevado a cabo en un único centro por lo que no tiene por qué reflejar cómo se está trabajando la EE en otros centros de secundaria.

Asimismo, otra limitación es la poca disponibilidad de investigaciones que traten sobre el COVID-19 y la EE en España, por lo que no se ha podido realizar un contraste con los resultados que se han obtenido y otras investigaciones realizadas con anterioridad, además, esto ha dificultado la realización del marco teórico ya que no se disponía de suficiente información.

Una vez realizada la investigación sobre la EE en el contexto educativo a raíz de la COVID-19 y la propuesta didáctica para trabajar la EE en el aula, se abren otras líneas de investigación que podrían llevarse a cabo en el futuro a raíz de la ya realizada.

En primer lugar, como ya se ha comentado con anterioridad, los datos de la muestra no son representativos ya que no han respondido la encuesta tantos profesores como hubiese sido necesario, por lo que, a futuro, sería interesante conseguir tener una muestra representativa de la población.



En segundo lugar, la investigación solamente ha tenido en cuenta la opinión del profesorado y su manera de abordar la EE en el contexto educativo, a raíz de la COVID-19, sin embargo, sería aconsejable conocer la opinión del estudiantado acerca de su estado emocional para poder realizar una propuesta didáctica que incluya también sus opiniones y pensamientos y que trabaje más aquellos puntos en los que el alumnado se han mostrado más débil.

En tercer lugar, la presente investigación se ha realizado solamente en un centro de la Comunidad Autónoma de Cantabria. Con el objetivo de conocer como se está trabajado la EE a raíz de la COVID-19, se surgiere realizar la encuesta a una población más amplia que incluya profesorado de todos los centros de Cantabria. Y, a modo de país, poder realizar la encuesta a profesorado de todas las comunidades autónomas para ver si hay un consenso en la manera de actuar.

Para finalizar, sería necesario la realización de todas las actividades incluidas en la programación didáctica, para poder evaluar si la propuesta didáctica y las actividades mejoran el bienestar emocional de los estudiantes y, por tanto, tiene un impacto en su salud mental.

#### IV. Bibliografía

- Álvarez González, M., & Bisquerra Alzina, R. (2012). La acción tutorial. En *Orientación educativa. Modelos, áreas, estrategias y recursos* (págs. 340-369). Wolters Kluwer Educación.
- Álvarez Justel, J. (2017). La tutoría en secundaria. *Educatio Siglo XXI*, 35(2), 65-90.
- Álvarez, M. (2001). Diseño y evaluación de programas de educación emocional. *Contextos educativos*, 273-288.
- Álvarez, M., Bisquerra, R., Fita, E., Martínez, F., & Pérez, N. (2000). Evaluación de programas de educación emocional. *Revista de investigación educativa*, 18(2), 587-599.
- AEP. (2020). *Los pediatras advierten de una 'pandemia' de problemas de salud mental en la población infanto-juvenil y urgen un plan de prevención y respuesta*.
- Alonso Gancedo, N., & Iriarte Redín, C. (2005). *Programa educativo de crecimiento emocional y moral: PECEMO*. ALJIBE.
- Balluerka Lasa, N., Gómez Benito, J., Hidalgo Montesinos, M. D., Gorostiaga Manterola, A., Espada Sánchez, J. P., & Santed Germán, M. Á. (2020). *Las consecuencias psicológicas de la COVID-19 y el confinamiento*.
- Bauzá Colom, J., & Fernández Bennassar, M. d. (2009). Adolescencia y desarrollo emocional en la sociedad. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 235-242.
- Belfort, E., Saad, E., Camarena, E., Chamorro, R., & Martínez, J. C. (2011). *Salud Mental Infanto Juvenil: Prioridad de la humanidad*. APAL.
- Bisquerra Alzina, R. (2000). *Educación emocional y bienestar emocional*. Praxis.
- Bisquerra Alzina, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43.

- Bisquerra Alzina, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista interuniversitaria de Formación del profesorado*, 19(3), 94-114.
- Bisquerra Alzina, R. (2015). *Orientación, tutoría y educación emocional*. Síntesis.
- Bisquerra Alzina, R., & Pérez Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82.
- Bisquerra, R. (2004). *Metodología de la investigación educativa*. La muralla.
- Bisquerra, Rafael., Punset, Eduard., Mora, Francisco., García Navarro, Esther., López-Cassà, Èlia., Pérez-Gonzalez, Juan Carlos., Lantieri, Lina., Nambiar, Madhavi., Aguilera, Pilar., Segovia, Nieves., Planells, Octavi. (2012). *¿Como educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Hospital Sant Joan de Déu. Obtenido de [www.faroshsjd.net](http://www.faroshsjd.net)
- Briones, E. (2010). *La aculturalización de los adolescentes inmigrantes en España*. Ediciones Universidad de Salamanca.
- Cáceres-Muñoz, J., Jiménez Hernández, A. S., & Martín-Sánchez, M. (2020). Cierre de Escuelas y Desigualdad Socioeducativa en Tiempos del Covid-19. Una Investigación Exploratoria en Clave Internacional. *Revista Internacional de Educación para la Justicia Social*, 9(3e), 199-221.
- Casassus, J. (2017). Una introducción a la Educación Emocional. *Revista Latinoamericana de Políticas y Administración de la Educación*, 7, 121-130.
- Cuadrado Bonilla, M., & Pascual Ferris, V. (2007). *Educación Emocional. Programa de actividades para Educación Secundaria Obligatoria*. Wolters Kluwer.
- Del Rincón, D., Arnal, J., Latorre, A., & Sans, A. (1995). *Técnicas de investigación en ciencias sociales*. Dykinson.
- El Gobierno suspende la actividad presencial de los docentes en todos los centros educativos. (14 de 03 de 2020).

- Espejo, E., García-Salmones, A., & Vicente, F. (2000). *El programa para el Desarrollo y Mejora de la Inteligencia Emocional*. Piramide.
- Expósito López, J. (2014). Aproximación conceptual a la acción tutorial. En J. Expósito López, *La acción tutorial en la educación actual* (págs. 25-46). Síntesis.
- Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2013). Inteligencia emocional en adolescentes. *Padres y maestros*, 352, 34-39.
- Fernández Poncela, A. M. (2014). Adolescencia, crecimiento emocional, proceso familiar y expresiones humorísticas. *Educación*, 50(2), 445-466.
- Fundación Botín. (2020). *Banco de herramientas audiovisuales para la promoción de competencias personales y sociales*. Obtenido de Educación Responsable.
- Gaeta, M. L., Márquez, M. C., Escolano, E., & Herrero, M. L. (2014). La Inteligencia emocional en el desarrollo integral de la persona. En S. Orejudo Hernández, F. Royo Más, J. L. Soler Nagés, & L. Aparicio Moreno, *INTELIGENCIA EMOCIONAL Y BIENESTAR. Reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones* (págs. 150-159). Universidad de Zaragoza.
- Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista chilena de pediatría*, 86(6), 436-443.
- Goleman, D. (1999). *La práctica de la inteligencia emocional*. (F. Mora, & D. González Raga, Trans.) Kairos.
- Gomez-Baya, D., Mendoza, R., Paino, S., & De Matos, G. (2017). Perceived emotional intelligence as a predictor of depressive symptoms during mid-adolescence: A two-year longitudinal study on gender differences. *Personality and Individual differences*, 104, 303-312.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2003). *Metodología de la investigación*. Mc Graw-Hill.

*Ley de Cantabria 2/2020, de 28 de mayo, de Concesión de Ayudas Económicas para mejorar las rentas de personas trabajadoras afectadas por expedientes de regulación temporal de empleo en el contexto de la crisis ocasionada por la pandemia de COVID-19.* Obtenido de Ley de Cantabria 2/2020, de 28 de mayo, de Concesión de Ayudas Económicas para mejorar las rentas de personas trabajadoras afectadas por expedientes de regulación temporal de empleo en el contexto de la crisis ocasionada por la pandemia de COVID-19. <https://boc.cantabria.es/boces/verAnuncioAction.do?idAnuBlob=350029>

*Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación «BOE» núm. 106, de 04/05/2006.*

*Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. (2020). «BOE» núm. 340, de 30 de diciembre de 2020, páginas 122868 a 122953.*

*Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa.*

López, F., Carpintero, E., Del Campo, A., Lázaro, S., & Soriano, S. E. (2007). Bienestar Personal y social: un programa de promoción para adolescentes. En J.-N. García Sánchez, *Dificultades del desarrollo* (págs. 215-224). Pirámide.

Marchesi, A., Camacho, E., Álvarez, N., Pérez, E. M., & Pérez, A. (2020). *Volvemos a clase. El impacto del confinamiento en la educación.*

Marconi, L. (2018). La importancia de las emociones en la educación. En J. C. Durand, F. Daura, C. Sánchez Agostini, & M. S. Urrutia, *Las neurociencias y su impacto en la Educación*. TeseoPress.

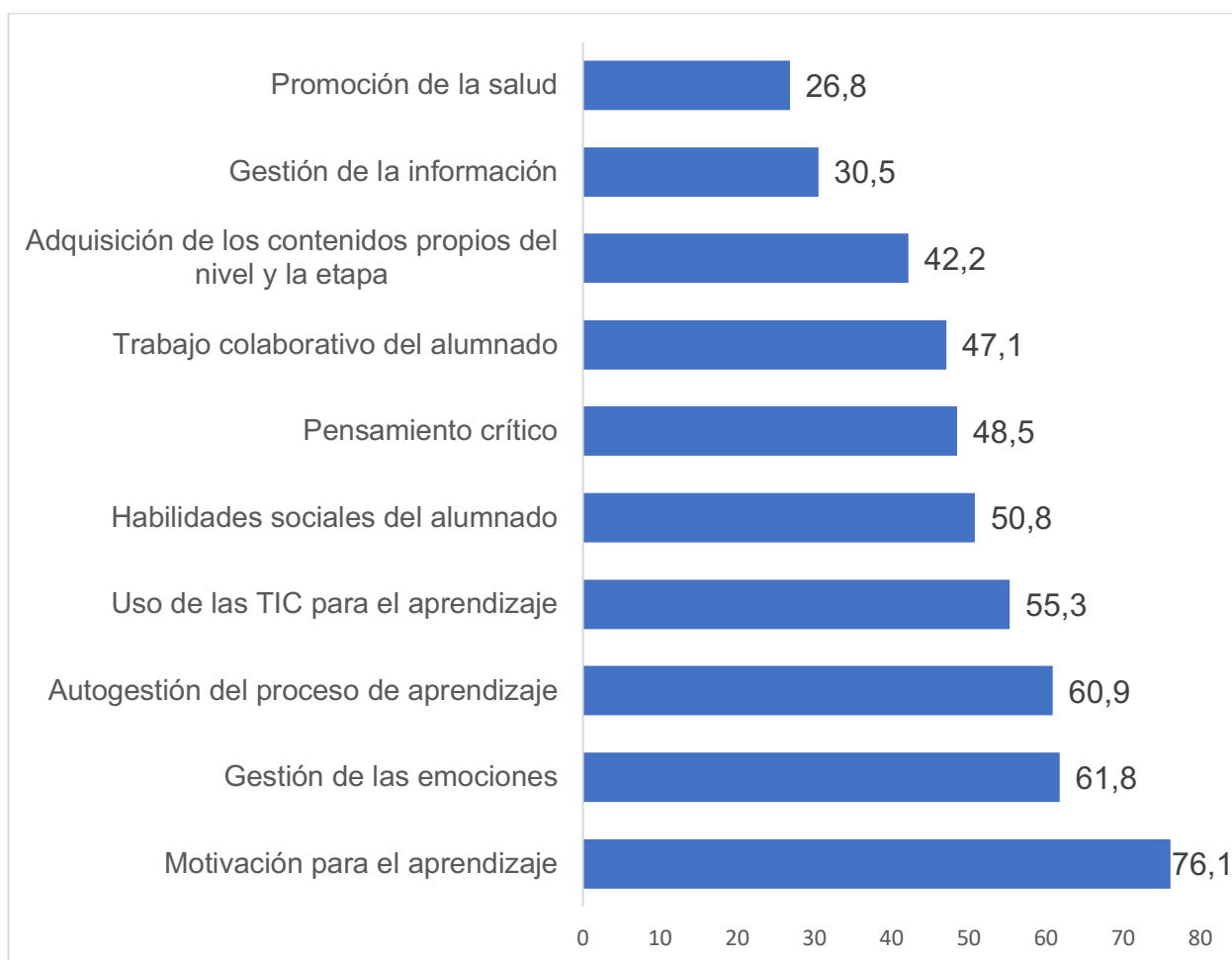
Montoya Garcia, I., Postigo Zegarra, S., & González Barrón, R. (2016). *Programa de educación emocional para adolescentes. De la emoción al sentido.* Pirámide.

*Orden EFT/22/2020, de 24 de junio, por la que se establece el calendario escolar para el curso 2020-2021 para centros docentes no universitarios.*

- Organización Mundial de la Salud*. (sf). Obtenido de Desarrollo en la adolescencia:  
[https://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/topics/adolescence/dev/es/](https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/)
- Orgilés, M., Morales, A., Delvecchio, E., Mazzeschi, C., & Espada, J. P. (2020). Immediate Psychological Effects of the COVID-19 Quarantine in Youth From Italy and Spain. *Frontiers in Psychology*, 11.
- Pérez-Escoda, N., & Filella, G. (2019). Educación emocional para el desarrollo de competencias emocionales en niños y adolescentes. *Praxis & Saber*, 10(24), 23-44.
- Pertegal, M.-Á., Oliva, A., & Gernando, Á. (2010). Los programas escolares como promotores del desarrollo positivo adolescente. *Cultura y Educación*, 22(1).
- Ruiz, D., Cabello, R., Salguero, J., Palomera, R., Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2013). *Guía para mejorar la inteligencia emocional en adolescentes*. Programa INTEMO. Pirámide.
- Segura, M. (2002). *Ser persona y relacionarse. Habilidades cognitivas y sociales, y crecimiento moral*. Narcea.
- Serrano-Cumplido, A., Antón-Eguía Ortega, P. B., Ruiz García, A., Olmo Quintana, V., Segura Frago, A., Barquilla García, A., & Morán Bayón, Á. (2020). La historia se repite y seguimos tropezando con la misma piedra. *Semergen*, 1(46), 48-45.
- Tamarit, A., de la Barrera, U., Estefanía Mónaco, K. S., & Montoya-Castilla, I. (Septiembre de 2020). Psychological impact of COVID-19 pandemic in Spanish adolescents: risk and protective factors of emotional symptoms. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 7(3), 73-80.
- Tarabini, A., & Jacovkis, J. (2020). *Recerca Escoles Confinades, Informe 4: L'escola des de la distància*. GEPS-UAB.

- Torrego, J. C., Martínez Virseda, C., Gómez Puig, M. J., & Negro Moncayo, A. (2014). *8 ideas clave. La tutoría en los centros educativos*. Editorial Graó.
- Trianes Torres, M. V., & Fernández-Figares, C. (2012). *Aprender a ser personas y a convivir: un programa para Secundaria*. Desclee.
- Trujillo Sáez, F., Fernández Navas, M., Montes Rodríguez, R., Segura Robles, A., Alaminos Romero, F. J., & Postigo Fuentes, A. Y. (2020). *Panorama de la educación en España tras la pandemia de COVID-19. La opinión de la comunidad educativa*. Obtenido de <https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/62687/COVID-INFORME-2.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Via, E., Estrada, X., Camprodon, E., & Matalí, J. (15 de 7 de 2020). COVID y salud mental en niños y adolescentes. ¿Qué impacto ha tenido? ¿Cuál pensamos que tendrá? . (M. Dolz, Entrevistador)
- Vivas, M. (2003). La educación emocional: conceptos fundamentales. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, 4(2).

## ANEXO A: Preocupaciones docentes en el confinamiento





## **ANEXO B: Cuestionario docentes EE**

Estimado tutor/a:

En el marco del Máster de Formación del Profesorado de Secundaria de la Universidad de Cantabria, un grupo de estudiantes estamos realizando una investigación acerca de la EE en las aulas de secundaria.

Como verá, la encuesta cuenta preguntas de elección única y preguntas abiertas en las que poder contestar en base a su opinión. Es totalmente anónima y su realización no le va a llevar más de 10 minutos.

Si tuviera cualquier duda o sugerencia, no dude en contactar conmigo a través del siguiente correo electrónico [ccg625@alumnos.unican.es](mailto:ccg625@alumnos.unican.es)

---

### 1. Edad

- a) 25-34
- b) 35-39
- c) 40-44
- d) 45-49
- e) 50-54
- f) 55-59
- g) >60

### 2. Género

- a) Mujer
- b) Hombre
- c) Prefiero no decirlo

3. Experiencia docente

- a) Menos de 5 años
- b) 5-9 años
- c) 10-14 años
- d) 15-20 años
- e) Más de 20 años

4. Especialidad

- a) Matemáticas
- b) Economía
- c) Lengua Castellana
- d) Lengua Inglesa
- e) Física y Química
- f) Tecnología
- g) Latín
- h) Biología
- i) Educación Física
- j) Otra... (*Respuesta abierta*)

5. A lo largo de su trayectoria profesional, ¿ha recibido formación sobre EE?

- a) Sí
- b) No
- c) Ns/Nc

5.1. Si la respuesta sí:

¿Podría indicarme la duración y los contenidos que se han trabajado? (*Pregunta abierta*)

6. ¿Cree que en las directrices marcadas por los diseños curriculares de secundaria se considera la EE?

- a) Sí
- b) No
- c) Ns/Nc

6.1. Si la respuesta sí:

¿Qué aspectos de las emociones se proponen trabajar? (*Pregunta abierta*)

6.1. Si la respuesta no o ns/nc:

¿Cree que se debería incluir?

- a) Sí
- b) No
- c) Ns/Nc

6.1.1. Si la respuesta sí:

¿De qué manera? (*Pregunta abierta*)

7. Del 1 al 10, ¿cómo se siente de preparado para Trabajar la EE en el aula?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

7.1. Si en la pregunta anterior ha respondido con un valor del 1 al 5:

¿Por qué cree que no está preparado? (*pregunta abierta*)

8. ¿Considera que es importante trabajar la EE en la escuela o considera que es una función que corresponde a las familias?

- a) Solamente corresponde a las familias
- b) Solamente corresponde a la escuela
- c) Común entre la escuela y las familias
- d) Ns/Nc

9. A raíz de la COVID-19: ¿Considera que sus estudiantes están más sensibles emocionalmente?

- a) Más sensibles
- b) Menos sensibles
- c) Igual de sensibles que antes
- d) Ns/Nc

9.1. Si la respuesta es sí:

¿A raíz de la COVID-19 ha notado que sus estudiantes necesitan demandan más atención emocional y, por tanto, se debe trabajar la EE?

- a) Sí
- b) No
- c) Ns/Nc

9.1.1. Si la respuesta sí:

¿Estás trabajado más la parte emocional con sus estudiantes?

- a) Sí
- b) No

9.1.1.1. ¿De qué manera? (*Pregunta abierta*)

10. ¿Conoce algún tipo de metodología o de recursos de apoyo para trabajar la EE?

- a) Sí
- b) No
- c) Ns/Nc

Si respuesta sí: ¿Cuál? (*pregunta abierta*),

A continuación, se enumeran diferentes aspectos sobre EE que se pueden trabajar en el aula. ¿Podría indicarme si los trabaja con sus alumnos y alumnas y de qué manera?

11. Conciencia de uno mismo

- a) Sí
- b) No
- c) Ns/Nc

11.1. Si respuesta sí: ¿de qué manera? (*pregunta abierta*)

12. Confianza en uno mismo: seguridad en las acciones que se llevan a cabo

- a) Sí
- b) No
- c) Ns/Nc

12.1. Si respuesta sí: ¿de qué manera? (*pregunta abierta*)

13. Consciencia emocional: capacidad para poder identificar y nombrar las propias emociones, así como, reconocer y comprender las emociones de los demás.

- a) Sí
- b) No
- c) Ns/Nc

13.1. Si respuesta sí: ¿de qué manera? (*pregunta abierta*)

14. Autocontrol: capacidad para controlar las propias emociones e impulsos y dirigirlos

- a) Sí
- b) No

c) Ns/Nc

14.1. Si respuesta sí: ¿de qué manera? (*pregunta abierta*)

15. Automotivación y autorecompensa: Capacidad para motivarse o interesarse a sí mismo y capacidad de autoincentivarse, para demorar los refuerzos

a) Sí

b) No

c) Ns/Nc

15.1. Si respuesta sí: ¿de qué manera? (*pregunta abierta*)

16. Resolución de conflictos: capacidad de negociar y resolver conflictos de manera autónoma y satisfactoria

a) Sí

b) No

c) Ns/Nc

16.1. Si respuesta sí: ¿de qué manera? (*pregunta abierta*)

17. Empatía: Capacidad que permite al estudiante entender los sentimientos de las personas que le rodean y poder así establecer relaciones con una variedad muy amplia de perfiles

a) Sí

b) No

c) Ns/Nc

17.1. Si respuesta sí: ¿de qué manera? (*pregunta abierta*)

18. Colaboración y cooperación: ser capaces de trabajar con los demás en consecución de una meta común

- a) Sí
- b) No
- c) Ns/Nc

18.1. Si respuesta sí: ¿de qué manera? (*pregunta abierta*)

19. Señale cualquier aspecto que no le hayamos preguntado y que considere relevante sobre esta temática

## ANEXO C: Tablas de actividades de la Acción Tutorial

**Tabla 1**

*Actividades Primer Trimestre*

	Octubre	Noviembre	Diciembre
Semana 1			
Semana 2	Coronavirus. Aspectos Emocionales	EE: Me conozco	Coronavirus. Aspectos Emocionales
Semana 3			EE: Comunicación con los demás
Semana 4		Coronavirus. Aspectos Emocionales	

Nota: Elaboración Propia con la información extraída del PAT del centro para el curso 2020/2021

**Tabla 2**

*Actividades segundo trimestre*

	Enero	Febrero	Marzo
Semana 1		Resolución de conflictos (I)	
Semana 2		Coronavirus. Aspectos Emocionales	
Semana 3	Relacionarse bien entre iguales	EE. La ayuda	EE. Iguales/Diferentes
Semana 4			

Nota: Elaboración Propia con la información extraída del PAT del centro para el curso 2020/2021

**Tabla 3**

*Actividades Tercer trimestre*

	Abril	Mayo	Junio
Semana 1			
Semana 2	Coronavirus. Aspectos Emocionales	Resolución de conflictos (II)	
Semana 3	Educación afectivo sexual		
Semana 4		EE: Empatía	Coronavirus. Aspectos Emocionales

Nota: Elaboración propia con la información extraída del PAT del centro para el curso 2020/2021



## ANEXO D: Aspectos de la EE – Cuestionario

**Tabla 4**

### *Aspectos de la Educación Emocional*

<b>Aspecto que trabajar</b>	<b>% de tutores que lo trabajan</b>	<b>Comentarios generales sobre la manera de los tutores de trabajar cada aspecto</b>
Consciencia de uno mismo	80%	El 50% de los tutores (4) especifican que lo hacen a través de la atención individualizada que les permita expresar sus emociones y sentimientos, así como analizando sus reacciones. En las tutorías se trabaja mediante actividades lúdicas el autoconcepto y la autoestima. Los 4 tutores restantes, destacan la importancia de que el alumnado se sienta valorados y tenidos en cuenta en todo momento. Así como, la necesidad de hacer ver a al estudiantado que importan más de lo que creen y que hay que considerarles en todo lo que planteamos.
Confianza en uno mismo	100%	La mayoría del profesorado-tutor destaca que lo más importante es relativizar el error y haciéndoles ver que errar puede ser positivo y que no determina el valor de cada uno. Además, de destacar sus valores y puntos fuertes y demostrándoles todas las cosas buenas que tienen el grupo y cada uno de ellos.
Consciencia emocional	100 %	La mayoría de los tutores (8) indican que realizan situaciones de rol en las que el alumnado debe ponerse en la piel de los demás para entender sus emociones. Además, un tutor destaca haber dedicado una sesión de tutoría a hacer un diario de las emociones junto con la clase de plástica en la que han representado mediante dibujos las emociones que han sentido durante la pandemia.
Autocontrol	100%	Los tutores indican dedicar sesiones de tutoría a analizar las actitudes cotidianas que se dan en el aula para así poder explicar técnicas de autocontrol al estudiantado.
Automotivación y autorecompensa	60%	Los tutores que trabajan estos aspectos destacan premiar el esfuerzo. Éstos consideran que lo más importante es que como tutor valores el esfuerzo por encima del resultado y relativizar los resultados, sobretudo los negativos si se han esforzado.
Empatía	100%	Un 60% del profesorado tutor indica que usan las actividades del programa de Ed. Responsable y Programa de Mejora de la Convivencia para trabajar la empatía. El 40% restante indica realizar actividades que promuevan el situarse en el lugar del otro para analizar situaciones desde distintos puntos de vista.

Resolución de conflictos	100%	El 100% del profesorado tutor usa el sistema que implementaron en el colegio desde hace tiempo basado en agentes de la convivencia, que son compañeros o compañeros elegidos por su clase, median para intentar resolver los conflictos sin necesidad de intervención de los adultos. Para que puedan ejercer bien su tarea se les imparte formación para que puedan resolver los conflictos de la mejor manera posible.
Colaboración y cooperación	20%	El profesorado tutor indica que la manera de trabajar la colaboración y cooperación se realiza más como valor transversal en las asignaturas troncales mediante la realización de trabajo cooperativo. Señala que no es un aspecto que se trabaje en las sesiones de tutoría, sin embargo, en situaciones sin COVID-19 si que se dedica parte del tiempo de la Acción Tutorial a trabajar en grupo, por lo que indirectamente se trabaja dicho aspecto.

## ANEXO E: Imágenes sesión 7: El mar, el vertedero del COVID-19

